Vânători de comori pe ecranul de argint

Posibilitatea îmbogăţirii rapide a reprezentat un vis nutrit de milenii de locuitorii planetei şi, după o întreagă literatură dedicată găsirii de comori, atunci când, la sfârşitul secolului XIX, îşi făcea timid intrarea în scenă cea de-a şaptea artă, era şi firesc ca scenariştii şi regizorii să includă, printre temele lor favorite, şi „vânătoarea de comori".

În rândurile ce urmează, vă invităm să facem aşadar o scurtă călătorie virtuală în magica lume a acestor căutători de bogăţii cum numai prin filme mai vezi...

Comoara care ucide *(1992)*

Dacă faimosul „Greu de ucis" ar fi fost un film cu o vânătoare de comori, cu siguranţă s-ar fi numit „Comoara care ucide" (Trespass, în original), pelicula regizată de Walter Hill şi având-i în rolurile principale pe Bill Paxton şi William Sadler. Subiectul acestui thriller neo-noir e inedit şi incitant: doi pompieri scotocesc o clădire abandonată, în căutarea unei mari cantităţi de aur ascunse aici.

Pe fir intră şi şeful unui clan violent (jucat de rapperul Ice-T), iar aventurile, împuşcăturile şi crimele se ţin lanţ, aurul schimbându-şi proprietarii de câteva ori şi ajungând, în cele din urmă, la cine nimeni nu s-ar fi aşteptat. Un film care te ţine cu sufletul la gură, din păcate foarte subestimat.

Comoara naţională *(2004)*

O distribuţie de zile mari (Nicolas Cage, Jon Voight, Harvey Keitel, Diane Kruger, Sean Bean şi Christopher Plummer) într-un film de asemenea trecut cu vederea de critici. Subiectul este ingenios şi palpitant: un istoric de tip „şoarece de bibliotecă" (Nicolas Cage) se transformă într-un aventurier când dă de firul unei poveşti care spune că masonii americani din Sud ar fi ascuns o mare comoară în timpul Războiului Civil.

Doar că găsirea tezaurului nu este prea uşoară pentru timidul profesor, cu atât mai mult cu cât el nu este singurul căutător... Urmăriri cu viteze ameţitoare, cascadorii spectaculoase şi o intrigă incitantă, totul condimentat cu mult umor şi răsturnări neaşteptate de situaţie.

Mumia *(1999)*

Inspirat de filmul horror din 1932 având-l drept protagonist pe Boris Karloff, „Mumia" a avut un mare succes la public, dovadă fiind continuările sale, iar la acest succes au contribuit, fără îndoială, nu doar charisma

actorului principal, tânărul şi chipeşul (pe atunci!) Brendan Fraser, ci şi efectele speciale care-ţi dau fiori.

Un „Indiana Jones horror" cum l-au numit, nu fără accente ironice, criticii de specialitate, filmul relevă povestea redescoperirii mormântului infamului preot egiptean Imhotep, îngropat de viu pentru că a avut o idilă cu soţia preferată a faraonului Seti I. Evident, mumia învie la viaţă, spre disperarea vânătorilor de comori egiptene, dar filmul nu se transformă într-o producţie de groază, deoarece regizorul Stephen Sommers are inspiraţia să adauge şi momente comice şi să o distribuie pe afiş şi pe apetisanta Rachel Weisz.

Idilă pentru o piatră preţioasă *(1984)*

Din mâinile unui ucenic al lui Spielberg (regizorul Robert Zemeckis) nu putea ieşi decât o bijuterie de film, inspirată, evident, de opera maestrului – Indiana Jones. De astă dată, Indiana Jones este Jack T. Colton (Michael Douglas), care salvează o domnişoară aflată la ananghie, Joan Wilder (interpretată de Kathleen Turner), a cărei soră a fost răpită de bandiţi şi nu va fi

eliberată decât dacă frumoasa Joan va „livra" harta unei comori din Columbia.

Colton îşi suflecă mânecile şi porneşte să găsească el comoara, însoţit de Joan şi urmărit de o liotă de alţi amatori de îmbogăţiri rapide, printre care un general sadic aflat în fruntea unei armate de soldăţoi cam împiedicaţi şi un escroc simpatic şi plin de „ambâţ" – inegalabilul Danny DeVito.

Indiana Jones şi căutătorii arcei pierdute *(1984)*

Evident, nu putem încheia micul nostru periplu plin lumea vânătorilor de comori din filme fără a discuta şi despre cea mai de succes peliculă de gen, „Indiana Jones şi căutătorii arcei pierdute", realizată în 1984 de Steven Spielberg. „Tătucul tuturor filmelor cu comori", cum a fost numit, filmul reprezintă chintesenţa producţiilor hollywoodiene de aventuri, aducând pe ecran unul dintre cei mai charismatici eroi cinematografici.

Indiana Jones (rol interpretat de Harrison Ford) este un arheolog întreprinzător, care vrea să găsească Chivotul Legii, legendarul artefact biblic despre care se spune că ar conţine şi Tablele celor 10 porunci. Doar că în căutarea lui, Jones este urmat de o liotă de nazişti diabolici, care vor să găsească artefactul pentru Hitler. Doar ingeniozitatea lui Jones şi ajutorul dat de prietenii lui (unii neaşteptaţi!) vor împiedica acest lucru.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Tiberiu Ceia

Unul dintre veteranii muzicii populare bănăţene, îndrăgit de toţi iubitorii folclorului autentic românesc, Tiberiu Ceia s-a născut pe 16 iulie 1940, la Timişoara. Părinţii au fost cei care i-au insuflat pasiunea pentru cântec. Mama lui venea din Bihor şi avea o voce minunată, iar tatăl din Oraviţa o completa, cu o voce la fel de melodioasă.

Se pare că gena muzicii a fost parte integrantă din familia Ceia, bunicul patern cântând şi el, ca şi corist, în Fanfara Vărădiei de lângă Oraviţa. După primele încercări timide, făcute în familie, de a cocheta cu cântecul popular, debutul oficial a avut loc în 1967, pe scena Operei din Timişoara.

Tot în acel an, după absolvirea Facultăţii de Filologie din cadrul Universităţii Timişoara, a cântat pentru prima oară la televiziunea naţională, în cadrul emisiunii „Dialog la distanţă", unde a fost concurent în duelul artistic dintre Timişoara şi Iaşi. La meseria de profesor a renunţat după 12 ani, timp în care a fost profesor şi la gimnaziu, şi la liceu. În perioada aceea începuse să fie chemat la spectacole.

În 1978 a plecat definitiv din învăţământ. A ales scena concertând alături de ansamblul „Doina Oltului" sub îndrumarea directorului Gheorghe Stan. Au urmat o serie de colaborări cu majoritatea orchestrelor din ţară, dar şi nenumărate turnee în ţară şi străinătate, ajungând până în America şi Australia.

Foarte mult timp a fost director de ansamblu artistic şi director la Studioul TVR Timişoara şi în aceste calităţi a depus eforturi impresionante pentru promovarea tinerelor talente ale muzicii populare bănăţene şi pentru cultivarea folclorului adevărat, nu a celui cu influenţe moderne sau străine.

Printre albumele înregistrate de-a lungul anilor se numără „Frumoasă-i vecina noastră", „Mi-o fost drag în viaţa mea", „Bănăţeanu cât îi viu", „Glas de clopot", „Dragu mi-i să cânt prin sat", „Tot aşa mă bate gândul", „Mă dusei la Vărădie" şi „Doi voinici din lumea mare", alături de Ion Dolănescu – de acest corifeu al muzicii populare româneştiu legându-l, de altfel, o mare prietenie.

Colţul cu litere

Dincolo de grădină

La editura Humanitas Fiction a apărut, în prag de primăvară şi al zilei femeilor, romanul *Florile pierdute ale lui Alice Hart* al scriitoarei australiene Holly Ringland (în traducerea Sînzianei Dragoş), un roman de debut impresionant despre poveştile care ne bântuie şi despre cele pe care ni le spunem pentru a supravieţui.

Din prezentarea editurii aflăm că „Alice nu a fost niciodată într-o bibliotecă şi e sigură că toate cărţile cresc în grădini, asemenea florilor iubite ale mamei sale. Dar în ziua în care se aventurează dincolo de lanul de trestie de zahăr care se înalţă ca un zid între ea şi lume, descoperă un oraş şi o bibliotecă, dându-şi seama că e posibilă şi o altfel de viaţă. Ar vrea să nu mai asiste la scenele violente de acasă şi să uite de frica paralizantă când mânia propriului tată se îndreaptă asupra ei. Nu îşi imaginează rădăcinile profunde ale acestui sentiment ce o va însoţi mulţi ani, până în ziua în care va reuşi să facă pace cu trecutul. Al său şi al unui lung şir de femei abuzate despre care află la ferma Thornfield a bunicii June, unde se cultivă flori australiene".

Iată o mostră de stil din chiar debutul cărţii: *Alice Hart, o fetiţă de nouă ani, stătea la birouaşul său de lângă fereastră, în casa lor de lemn din capătul aleii, şi îşi închipuia cum ar putea să-i dea foc tatălui ei.*

Pe biroul din lemn de eucalipt făcut de tatăl ei ţinea deschisă o carte de la bibliotecă. Cuprindea mituri despre foc adunate din toată lumea. Deşi de la nord-est venea o adiere sărată dinspre Pacific, Alice simţea miros de fum, pământ şi pene arse. Citea, rostind cuvintele în şoaptă: Pasărea Phoenix este cuprinsă de flăcări, ca să fie mistuită de foc, să se facă scrum şi să se ridice reînnoită, renăscută, preschimbată în aceeaşi, dar cu totul diferită. Şi-a trecut uşor vârful degetului peste imaginea păsării Phoenix care îşi lua zborul, cu penajul alb-argintiu strălucitor, cu aripile întinse şi cu capul dat pe spate, gata să sloboadă un strigăt victorios. Dar şi-a tras iute mâna, de parcă văpaia flăcărilor aurii, roşii şi portocalii ar fi putut să o pârjolească. Pe geam a pătruns o nouă adiere cu iz de algă, iar clopoţeii din grădina mamei i-au dat semn că vântul se întetea.

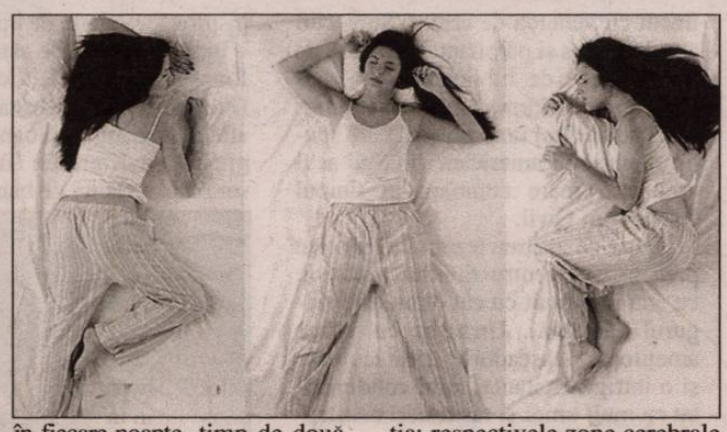
Aplecându-se peste birou, Alice a împins fereastra, lăsând-o abia crăpată. A dat cartea deoparte, privind cu coada ochiului imaginea şi întinzând mâna după farfuria cu pâine prăjită pe care şi-o făcuse cu o oră în urmă.

Autoarea Holly Ringland a avut o copilărie fericită pe coasta estică a Australiei unde s-a născut. După împlinirea vârstei de 20 de ani, a lucrat patru ani într-o comunitate izolată de indigeni din zona deşertului australian, iar în anul 2009 s-a mutat în Anglia, obţinând un master în scriere creativă la Universitatea Manchester în 2011. Eseurile şi proza sa scurtă au apărut în mai multe publicaţii literare şi antologii, iar în 2018 îi apare primul său roman, *Florile pierdute ale lui Alice Hart* (The Lost Flowers of Alice Hart; Humanitas Fiction, 2020), care s-a bucurat de succes internaţional imediat, fiind tradus în peste 30 de ţări. Un serial TV pe baza cărţii este în curs de realizare, romanul câştigând deja *General Fiction Book of the Year* în cadrul Premiilor Industriei Cărţilor Australiene în 2019 şi nominalizat la Premiul *International Literar din Dublin* din acest an. În prezent, Holly Ringland trăieşte în Marea Britanie şi în Australia.

GEORGE CUŞNARENCU

Suntem diferiţi chiar şi când dormim

Multe persoane cred că somnul, oricum şi oriunde s-ar desfăşura, duce în final la alungarea oboselii şi implicit la îmbunătăţirea stării de sănătate. E adevărat, însă numai în parte, deoarece foarte importantă este şi poziţia în care dormim; nu toate aceste posturi sunt favorabile tuturor oamenilor.



O treime din viaţă dormim, ne spun cercetătorii din domeniu. Somnul este vital pentru mintea şi corpul nostru, pe parcursul său reîncărcându-ne bateriile, cum spunem de multe ori. Prin urmare, privarea de somn poate avea consecinţe neplăcute: afectează memoria, capacitatea de concentrare, viteza de reacţie, abilităţile de luare a deciziilor, emoţiile şi sănătatea fizică. Dar nu numai că somnul este bun pentru sănătate, ci şi modul în care dormim poate avea avantaje şi dezavantaje pentru disconfortul fizic.

Aceasta, întrucât putem constata foarte uşor că fiecare doarme plasându-şi corpul într-un anumit mod, pe care îl percepe instinctiv drept cel mai potrivit pentru a-şi reface energiile. De pildă, unii preferă să doarmă pe o saltea moale, alţii pe un pat tare ca scândura; unii dorm fără pernă, alţii doar având capul cât mai ridicat. La japonezi, de pildă, vedem prin filme dormitul tradiţional cu ceafa sprijinită pe un suport special de lemn, postură cu avantaje imense pentru sănătate.

Cea mai bună poziţie

Depinde de la caz la caz, dar specialiştii acestui domeniu de studiu, bine delimitat în cadrul general al medicinii, identifică trei categorii numite traverse: spate, abdominale şi laterale. Postura în care dormim poate fi chiar foarte bună sau foarte rea pentru anumite probleme ale organismului. Ea trebuie să fie strict corelată cu durata necesară suficientă de somn.

Cel mai sănătos e să încercaţi întotdeauna să dormiţi peste 6 ore. Cercetările au arătat că persoanele care dorm mai puţin au probleme fizice şi emoţionale mai numeroase şi mai frecvente decât cele care dorm mai mult. De asemenea, e bine să nu dezvoltaţi lipsuri cronice de somn: corpul începe să resimtă aceasta când dormim mai puţin de 6 ore în fiecare noapte, timp de două săptămâni. Dormitul pe spate este foarte sănătos pentru coloana vertebrală. Singurul dezavantaj este că sforăim mai frecvent şi mai repede. Dormitul pe o parte (stânga/dreapta) este cel mai des preferat. Totuşi, uneori nu e şi cel recomandabil, întrucât, de exemplu, se pot dezvolta probleme la nivelul braţelor şi picioarelor (amorţeli, obstrucţionarea bunei circulaţii a sângelui etc.).

De asemenea, dormitul pe partea dreaptă poate fi nefavorabil pentru digestie şi secreţia de acid în stomac. În fine, dormitul cu faţa în jos nu se recomandă pentru copiii mici, deşi nu de puţine ori ei tocmai astfel îşi petrec ore bune de somn. La modul general vorbind, e cea mai proastă poziţie pentru sănătate, deoarece astfel se dezvoltă un anume disconfort la nivelul gâtului (capul este complet întors) şi probleme ale spatelui.

Calitatea somnului influenţează direct sănătatea mentală şi fizică, precum şi productivitatea, echilibrul emoţional, funcţionarea creierului şi a inimii, sistemul imunitar, creativitatea şi vitalitatea. O lipsă severă de somn are un efect sever asupra acelor părţi ale creierului care controlează limbajul, memoria, planificarea şi creaţia; respectivele zone cerebrale vor fi dezactivate. De asemenea, şi visul este foarte important În timp ce dormim, corpul şi creierul se pregătesc pentru ziua următoare, creierul „construieşte" noi căi pentru a ne ajuta să învăţăm şi să procesăm informaţiile. Prin urmare, somnul constituie un indicator crucial al stării generale de sănătate şi confort.

De câte ore de somn avem nevoie cu adevărat? Depinde de vârstă!

- Nou-născuţi: (1-4 săptămâni) 15-17 ore de somn pe zi (din 24 de ore); (1-4 luni) 14-15 ore de somn pe zi; (4-12 luni) 14-15 ore de somn pe zi.
- Copii mici: (1-3 ani) 12-14 ore de somn pe zi; (3-6 ani) 10-12 ore de somn pe zi.
- Copii şi preadolescenţi: (6-12 ani) 10-11 ore de somn pe zi.
- Adolescenţi: (12-18 ani) 8-10 ore de somn pe zi.
- Tineri şi adulţi: (18 ani şi peste): 7-8 ore de somn pe zi.
- La vârstnici, situaţia devine mai complexă, necesarul de somn fiind condiţionat în mod esenţial şi de starea sănătăţii, de antecedentele medicale, de imunitate, de cazul în care persoana mai este sau nu activă şi aşa mai departe.

Pitiriazis sau un ten mult prea alb

Pityriasis alba (una dintre formele de pitiriazis) desemnează leziuni ale pielii care apar cu precădere în timpul sezonului rece. Apar mai frecvent la copii şi deseori sunt considerate un simptom uşor de atopie (hipersensibilitate precoce, specifică omului, cu predispoziţie spre anumite manifestări alergice).

Afecţiunea se manifestă de obicei pe corp şi pe faţă, în special pe obraji, coapse, braţe, umeri şi abdomen. Petele apar sub formă de plăci ovale sau rotunde. În faza eritematoasă, plăcile roşiatice produc mâncărime pe diverse părţi ale corpului; în cazul fazei clare, se remarcă plăci uscate uşor imediat ce îşi fac apariţia pe piele.

Pityriasis alba afectează în mod particular copiii şi unele persoane adulte cu pielea mată. Maladia este cauzată de regenerarea prea accelerată a celulelor pielii, situaţie pusă în legătură cu expunerea la soare. Îmbrăcămintea din materiale sintetice aflată în contact direct cu pielea, frigul şi spălatul cu apă fierbinte fac şi ele parte din principalii factori de risc.

Pentru tratament, se recomandă utilizarea cremelor pe bază de corticoizi, soluţie de regulă suficientă pentru a stopa afecţiunea în faza eritematoasă. Dacă se ajunge la faza a doua, se impune un tratament cu creme hidratante, pentru care este necesară recomandarea de specialitate a medicului dermatolog.

Cerumenul şi igiena urechilor

Un act cotidian aparent simplu şi banal poate să se transforme într-un pericol real pentru sănătate. Circa 15-20% din motivele de consultaţie la serviciile ORL sunt reprezentate de dopurile de cerumen. Acesta este o secreţie grasă a glandelor cerumenoase ale conductului auditiv extern şi, contrar multor păreri preconcepute, e curată.

Cerumenul conţine corpi graşi, aminoacizi şi minerale. Cantitatea şi calitatea sa diferă de la o persoană la alta, dar cu cât avansăm în vârstă, cu atât urechile secretă mai puţin cerumen, iar aspectul său devine mai vâscos. La copii şi la sugari, el este mai lipicios şi abundent.

Trebuie ştiut că cerumenul joacă un rol important în sănătatea urechii: lubrifiază conductul şi timpanul (acesta trebuie să rămână flexibil, pentru a transmite normal sunetele), absoarbe particulele de praf şi germenii din atmosferă, împiedicându-i să pătrundă în conductul auditiv. El acţionează ca un protector al interiorului urechii împotriva agresorilor externi şi diminuează riscurile de iritare şi de infecţie. Dacă urechea secretă prea puţin cerumen, aceasta poate determina mâncărimi şi ulterior chiar formarea de eczeme.

De cele mai multe ori, există tendinţa de a îndepărta prin diferite mijloace cerumenul din urechi, însă acest proces se desfăşoară conform principiului autoreglării. Cu cât este eliminat mai frecvent şi în cantitate mai mare, cu atât urechea secretă mai mult, pentru a se proteja.

În general, excesul de cerumen se elimină automat şi în mod natural, în conductul auditiv. Prin urmare, nu este cazul să forţăm „expulzarea" acestuia, procesul realizându-se de la sine; nouă ne rămâne doar să recuperăm cantitatea minimă vizibilă din exteriorul urechii şi din apropierea ieşirii din conduct, fără a acţiona în profunzime, cum greşit procedează foarte multe persoane şi folosind metode periculoase.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Copii supraponderali

O problemă de metabolism cazuală a devenit, de ani buni, un veritabil fenomen planetar care afectează tot mai mulţi copii şi tineri: supraponderalitatea, respectiv obezitatea (se estimează că în anul 2025 pe planetă vor trăi peste 70 de milioane de copii cu greutatea peste normal). „Să fie gras şi roşu în obraji !" – cam acesta este un fel de etalon al sănătăţii copilului pentru mulţi părinţi şi bunici.

În realitate, e o mentalitate profund greşită, iar cauzele ei sunt numeroase. Dar, la urmaurmei, ce se (mai) poate face, după ce copilul deja a căpătat proporţii nepotrivite?
Pentru a vedea cât mai exact cum stau lucrurile, trebuie ţinut cont şi de vârsta, şi de sexul copilului, şi de alţi factori ce pot fi indicaţi de medicul generalist sau pediatru.

Mişcarea – da, e o soluţie, dar nu singura şi nu întotdeauna dă rezultatele scontate. Aceasta, alături de un somn de calitate, constituie de altfel factorii reglatori ai problemei greutăţii copilului.

Instituirea unui regim alimentar de tipul „nu ai voie asta"? La fel de puţin eficient, întrucât impunerea acestei restricţii la fel ca în cazul unui adult constituie o eroare gravă, deşi generată de intenţii bune. Privarea de anumite alimente poate antrena repercusiuni nefaste, poate da naştere unor frustrări, pierderii respectului de sine sau chiar exacerbării dorinţei nestăpânite de a consuma în mod special „ceea ce este interzis".

Un alt element puţin cunoscut este că înainte de pubertate nu trebuie forţată o pierdere în greutate, întrucât copilul va continua să crească şi echilibrul se va restabili de la sine. De pildă, un preadolescent de 10-11 ani are de obicei cam aceeaşi greutate la interval de un an, însă e mult mai înalt, mai suplu, iar masa musculară ia locul celei grase în proporţie considerabilă.

Totul trebuie să fie un proiect de familie, spun dieteticienii. De pildă, nu poţi interzice unui copil să consume un aliment pe care mama, tata sau fratele mai mic „are voie" să-l mănânce. Soluţia optimă este, şi în asemenea situaţii, consultarea rapidă a unui nutriţionist, care va şti să identifice cauzele şi căile de urmat, în special atunci când părintele e tentat, inconştient, să acorde o mai mare atenţie greutăţii fetelor decât a băieţilor, ceea ce poate avea un „recul" nedorit la pubertate.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

PUBLICITATE

Când „fluturele nu mai zboară” (tiroida),

intervine medicina energo-informațională

Peste 1000 de hormoni diferiți există în corpul omului. Poate chiar mai mulți, dar sunt încă neidentificați. Ei sunt organizați într-un sistem complex și de ei depinde în cea mai mare măsură balanța energetică a corpului. Aproape toate funcțiile fiziologice ale corpului depind de hormoni. Cel mai mare organ de coordonare a hormonilor în corpul nostru este creierul.

Creierul feminin cântărește aproximativ 1200 g și cel masculin 1370 g. În ce privește inteligența, se pare că genul feminin este mai avantajat, și de aici rezultă că, afecțiuni ca: psihoze sau afectivitate sunt mai des întâlnite la femei. Formarea și revărsarea hormonilor în corp sunt coordonate de creier și depinde de genul persoanei.

Tiroida este cea mai mare glandă hormonală supusă axei hipofiza, hipotalamus. Ea controlează metabolismul, este răspunzătoare de felul cum ne simțim, de statutul energetic al corpului. Produce diferiți hormoni pentru inimă, circulație, sistemul gastro- intestinal și sistemul nervos. Mai departe tiroida ajută sistemul osos și susține sintetizarea proteinei. Din păcate este un organ care se poate deregla foarte repede, și desigur cu urmările nedorite, de multe ori se poate chiar inflama (Hashimoto-Thyroiditis).

În acest articol o să încerc să prezint această formă de tiroidită din punctul de vedere al medicinei energo-informaționale.

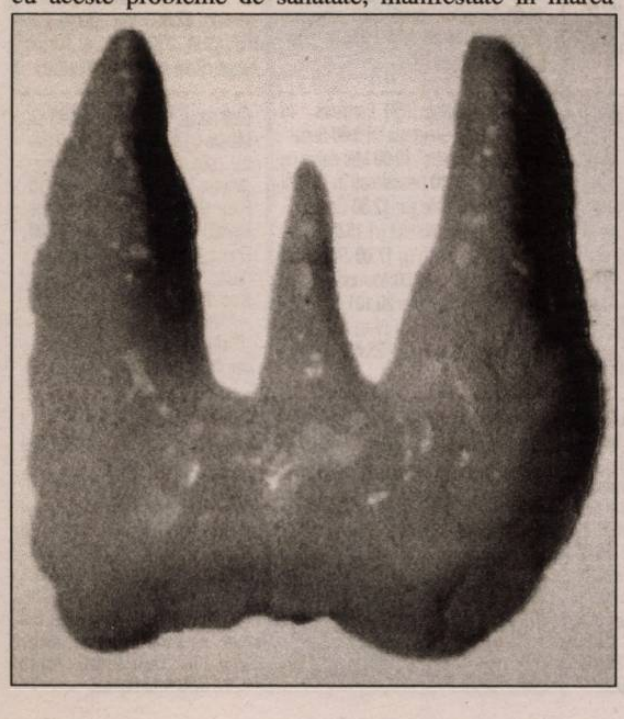
Inflamația tiroidei se produce datorită unei greșeli în sistemul imunitar (Lymphozyten T), care presupune distrugerea țesutului tiroidei și producerea de anticorpi specifici tiroidei. Este faza primară care duce și la o hipotiroidie.

Cauzele nu sunt nici până astăzi clarificate, poate fi o împletitură de cauze: o moștenire genetică, stresul, o gripă virulentă, disfuncții în suprarenale și desigur mediul înconjurător atât de poluat.

Tiroidita este o boală în creștere la nivel mondial și se numără între primele trei în topul bolilor autoimune. Conform studiilor și statisticilor, 30% din populația globului suferă de hipotiroidie, cei mai mulți nici nu sunt diagnosticați. Toate statisticile arată că în viitorul apropiat vom avea la nivel mondial mai mulți oameni cu Hashimoto decât cu diabet.

Caracteristicile simptomelor hipotiroidiei: transpirații excesive, o piele mereu umedă, sete, nervozitate, dereglări de ciclu, tremurul mâinilor și aritmii, dureri de încheieturi, nod în gât, probleme de concentrare, edeme, creșteri în greutate, dereglări digestive și dereglări ale libidoului. După diagnosticare, medicina clasică introduce în terapie hormonii de sinteză și impune un control la șase luni.

Medicina energo-informațională se confruntă zilnic cu aceste probleme de sănătate, manifestate în marea majoritate la femei. Paciente deja diagnosticate de medicina clasică vor să adopte o alternativă mai blândă la problema lor de sănătate.



Terapia este individualizată. După diagnosticarea energetică se stabilesc exact pașii terapiei, se repune comunicarea energetică între organele Yang (hipofiza, epifiza, paratiroida, suprarenale, glandele cu secreție internă) cu prioritate în deblocare. Se deblochează blocajele energetice, se reglează metabolismul blocat care ține celulele uzate în țesutul tiroidei (noduli tiroidieni) se recuplează energetic tiroida la metabolismul general al corpului. Se recomandă în cea mai mare parte un consum de alimente cu efect antiinflamator, care contribuie de asemenea la reducerea inflamației.

Se elimină în mare parte alimentele precum carbohidrații și se limitează consumul de carne. De asemenea, alimentele care îngreunează asimilarea iodului de către tiroidă sunt varza, ridichile, muștarul, hreanul, porumbul, ceapa și usturoiul vor fi evitate.

O alimentație antiinflamatoare se bazează mai mult pe plante, antioxidanți, pe gama vitaminelor: A, C, E, Zinc. Se recomandă legume și fructe proaspete, nuci, fructe uscate și uleiurile naturale bogate în Omega 3.

Proteina este foarte necesară în alimentație. Corpul nu poate produce opt acizi și este aproape obligatoriu să se consume zilnic 50 grame de proteină de calitate.

Sistemul gastric și flora intestinală au prioritate la începutul tratamentului. Se recomandă o detoxifiere la nivel microcelular cu biorezonanță. Noi intervenim aici direct printr-un card de detoxifiere cu aparatul Diamond.

În cazul tiroiditei suprarenalele arată la măsurătoarea energetică o epuizare majoră, pacientul se simte obosit, epuizat. Stilul de viață cu mult stres este picătura care face butoiul să se reverse.

Medicina energo-informațională este o disciplină fără durere, fără medicamente, în aproximativ o oră avem un diagnostic energetic, însoțit de un buletin de analiză. După care urmează tratamentele personalizate, care duc la îmbunătățirea valorilor tiroidiene.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informațională, membră a Societății Naturiștilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy-Aerztegesellschaft), psiholog

CONTACT: DermaVital București, Calea Vitan nr. 28, sector 3, www.dermavital-med.ro Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

PUBLICITATE

JABOSGOLD

Este un supliment alimentar, care conține peste 80 de substanțe naturale active. Acestea activează deja după 15 minute toate funcțiile importante ale creierului și nervilor. Efectul imediat se resimte asupra capacității de efort, de concentrare, de reacție a corpului pe lungă durată. Suplimentul Jabosgold contribuie la îmbunătățirea activităților fizice și mentale în legătură cu profesia, studiul, sportul și sexualitatea.

Efectele bune ale Jabosgold se datorează așa-numitelor „Micro-Vital substanțe”, recunoscute în întreaga lume. Acestea sunt extracte din plante și condimente aiurvedice și care intră în legătură cu un adaos de minerale sub formă de cristale foarte fine. Acest fenomen îmbunătățește efectul de peste 100 de ori. Din acest motiv, pentru a obține rezultate pozitive, sunt necesare cantități mici din acest preparat. Toate substanțele active sunt omogenizate și dozate într-o capsulă de culoare galbenă. În acest fel, se asigură că toate substanțele active, după câteva minute de la administrare, vor acționa asupra tuturor celulelor corpului și nervilor.

Administrarea regulată a preparatului s-a dovedit a avea efecte în următoarele situații:

- stres;
- scăderea capacității de efort;
- suprasolicitării în profesie;
- scăderea capacității de concentrare și a funcțiilor nervoase;
- stare generală alterată;
- stări depresive;
- scăderea capacității de studiu; în situații de examene la școală, facultate, profesie;
- probleme în legătură cu alcoolul, drogurile;
- convalescență;
- după operații și regenerare rapidă;
- eforturi ridicate fizice și mentale; sport și competiții;
- scăderea potenței, a libidoului;
- complexe de inferioritate;
- supărări de durată;
- călătorii lungi și conducere pe lungă durată cu auto;
- insomnii;
- menopauză;
- stări legate de schimbarea vremii.

Dozare – cel puțin 2-4 luni, 1 capsulă pe zi înaintea micului dejun, cu puțină apă. Dozarea este în funcție și de intensitatea problemelor. De aceea, se poate administra suplimentar. O capsulă înainte cu 30 minute, față de doza inițială. După 2-4 luni se administrează o doză de întreținere, care constă într-o capsulă pe zi la 3 zile, fie pe o durată mai lungă (1-2 ani) sau o cură în fiecare an, pe o perioadă de 2-4 luni.

Se administrează la copii începând cu vârsta de 8 ani, tineri, adulți și seniori de ambele sexe. Preparatul conține 37 de diferite substanțe active și peste 80 de diferite microsubstanțe vitale.

Efectele secundare sunt necunoscute până în prezent.

Preparatul a fost testat clinic sub conducerea Profesorului Dr. med. Thomas Meyer. În timpul gravidității, a alăptatului sau a unui tratament psihiatric, preparatul nu se administrează sau se discută înainte cu medicul curant.

Jabosgold are 3 avantaje:

1) Are efect după aproximativ 15 minute.

2) Influențează puternic regenerarea corpului și a nervilor.

3) Administrarea regulată previne o deficiență a substanțelor vitale și fortifică corpul și psihicul.

Conține: n-acetyltyrosin; n-acetyl carnitin; DMAE (Dimethylaminoethanol); citrusbiofavonoide; passionblume; roiniță; rădăcina de trandafir; rădăcină taiga; alge maro; păpădie; coriandru; muștar; ginseng; ginko-biloba; nucșoară; piper; iarbă johanis; piperin; busuioc; ceapă; scorțișoară; ceai verde; șofran; guarana; cofeină; vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6, B12; acid folic; biotin; crom; cupru; seleniu.

COSTUL PRODUSULUI ESTE 390 LEI + TAXELE DE LIVRARE (22 LEI/20 LEI BUCUREȘTI)

PRODUCĂTOR:
GOLDFIELD NATURAL – HEALTH B.V.

P.O. BOX. 3132 NL-5902RC
VENLO/EUR
www.jabosgold.com

Se poate achiziționa în România numai din Centrul German Dermavital

Telefon: 0731.871.968
sau 021.322.40.04

Revista „Magazin” nu își asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

PUBLICITATE

LUNI – 1 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 10.45 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 11.30 Film: „Bernie, un delfin special" (Canada, 2018) 13.00 Ediție specială 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Adevăruri despre trecut (r) 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00 -6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Ultima legiune" (coprod., 2007). Cu: Colin Firth 23.15 Știrile PRO TV 23.45 Film: „Thor: God of Thunder" (r) 1.30 Film: „Ultima legiune" (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Observator

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul dragonului 23.00 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.15 Acces direct (r) 3.30 Asia Express – Drumul dragonului (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Film (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Apel de urgență 11.00 Teleshopping 11.30 Cu lumea-n cap (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Film: „Echipa de elită" (SUA, 2016). Cu: Steven Seagal 22.00 Starea nației 23.00 Serial: „Trăsniți" (r) 0.00 Film: „Echipa de elită" (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Camera de râs 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.30 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme". Cu: Adela Popescu 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 8.10 Film: „Neamul șoimăreștilor" (România, 1965) 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Festivalul Internațional de Circ de la Monte-Carlo 14.30 Film: „Dumbrava minunată" (România, 1980) 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate 17.40 Vara amintirilor 18.20 Glumeții 19.00 Telejurnal 20.00 # De acasă împreună 21.00 Concert: Monica Anghel 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.30 Reluări 5.55 Poate nu știai.

PRO CINEMA

6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „The Book Of Life" (r) 10.15 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „Operațunea Monstrul" (r) 14.45 Film: „Peter Pan" (r) 16.15 Film: „Ultima aventură" (SUA, 1993). Cu: Arnold Schwarzenegger 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Hotel Grand Budapest" (SUA, 2014). Cu: Ralph Fiennes, F. Murray Abraham 22.15 Film: „Bonnie & Clyde I" (SUA, 2013). Cu: Emile Hirsch, Holliday Grainger 23.45-5.00 Reluări.

MARȚI – 2 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Doar să gustați..." 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.00 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Triplu X" (SUA, 2002) 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film (r) 1.45 Serial (r) 2.00 Lecții de viață (r) 2.45 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Observator

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul dragonului 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Dragoste de tată" 2.45 În puii mei 3.30 Asia Express – Drumul dragonului (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial (r) 10.00 Starea nației (r) 11.30 Secrete de stil (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Film: „De-a șoarecele și pisica" (SUA, 2017). Cu: Michael Jai White 22.00 Starea nației 23.00 Serial (r) 0.00 Film (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Camera de râs 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Vieți la răscruce " (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Glumeții 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 D'ale lu' Mitică (r) 21.00 Destine ca-n filme 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.00 Reluări.

PRO CINEMA

6.15 Serial: „La Bloc" (r) 7.15 La Măruță (r) 9.15 Film (r) 11.45 Serial: „La Bloc" (r) 13.45 Film: „Home" (r) 15.15 Film: „Big Daddy" (r) 16.45 Film: „Cei trei care au speriat Mexicul" (SUA 1986). Cu: Steve Martin, Chevy Chase 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „În spatele liniilor inamice" (SUA, 2001). Cu: Owen Wilson, Gene Hackman 22.30 Film: „Bonnie și Clyde II" (SUA, 2013). Cu: Emile Hirsch, Holliday Grainger 0.00-5.15 Reluări.

MIERCURI – 3 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Doar să gustați..." 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Spionul din vecini" (SUA, 2010). Cu: Jackie Chan 23.00 Știrile PRO TV 23.30 Film: „Gangsteri de legendă" (coprod., 2015). Cu: Paul Anderson 1.45 Spy Next Door (r) 3.15 Vorbește lumea (r) 5.00 Reluări.

Observator

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.00 Revizie tehnică 5.00 Seral: „Dragoste de tată" (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Starea nației (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Happy News (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Cronica Cârcotașilor 22.00 Starea nației 23.00 Serial: „Trăsniții" (r) 0.00 Cronica Cârcotașilor (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Camera de râs 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.15 Serial: „Lacrimi de iubire" 23.15 Serial: „Iubire ca în filme" 0.15-4.30 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților (r) 13.30 Regatul sălbatic (r) 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.10 Telecinemateca: „Fiul lui Spartacus" (Italia, 1962). Cu: Steve Reeves, Gianna Maria Canale 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.05 Reluări.

PRO CINEMA

5.45 Serial: „La bloc" (r) 7.45 La Măruță (r) 9.45 Film: „Belle" (r) 11.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film: „Last Action Hero" (r) 14.15 Film: „Spider-Man" (r) 17.00 Film: „Pirații! O Bandă De Neispăviți" (SUA, 2012) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Fără apărare" (SUA, 1996). Cu: Alec Baldwin, Demi Moore 22.45 Film: „Monstrul din Marea Bering" (SUA, 2013) 0.15-5.30 Reluări.

PHILIPPE TORRETON
– vineri, 21.10 –

MELISSA MCCARTHY
– joi, 23.45 –

MICHAEL JAI WHITE
– marți, 20.00 –

GIANNA MARIA CANALE
– miercuri, 20.10 –

HARRISON FORD
– sâmbătă, 23.30 –

ADELA POPESCU
– luni-duminică, 23.00 –

RALPH FIENNES
– luni, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 4 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.15 Discover Romania 13.30 Doc.: „Doar să gustați..." 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Proscrisul" (coprod., 2009) 23.15 Știrile PRO TV 23.45 Film: „Tammy" (SUA, 2014). Cu: Melissa McCarthy, Susan Sarandon 1.30-5.00 Reluări.

Observator

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.15 Acces direct (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 10.00 Starea nației (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Casa: construcție și design (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Mama mea gătește mai bine 20.00 Film: „Renegatul" (Italia, 1987) 22.00 Starea nației 23.00 Film: „Oglinda" (România, 1994). Cu: Ion Siminie, Gheorghe Dinică 3.00 Film: „Renegatul" (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.30 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.30 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.30 Serial (r) 8.45 Serial: „Vieți la răscrucee" (r) 10.00 Serial (r) 11.30 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" (r) 13.45 Serial (r) 14.45 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" 21.00 Serial: „Camera 309" (ep.1) 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „În brațele străinului" (SUA, 2006). Cu: Kari Matchett 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.30 Reluări 5.55 Poate nu știai.

PRO CINEMA

6.15 Serial: „La Bloc" (r) 7.15 La Măruță (r) 9.15 Film: „Pirates! The Band Of Misfits" (r) 11.00 Serial: „La Bloc" (r) 13.00 Film (r) 15.00 Film: „Belle" (r) 17.00 Film: „Martin și Lewis" (coprod., 2002) 18.45 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Domnișoara Sloane" (coprod., 2016). Cu: Mark Strong 23.00 Film: „Drum interzis 5: Moștenirea" (SUA, 2016). Cu: Doug Bradley 0.30-4.15 Reluări.

VINERI – 5 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Doar să gustați..." 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Regii blestemați" (coprod., 2005). Cu: Jeanne Moreau, Philippe Torreton 23.00 Telejurnal 0.00-5.25 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 0.00 Film: „Planeta maimuțelor: Invazia" (SUA, 2011) 23.15 Film: „Tipul din vecini" (SUA, 2015). Cu: Ryan Guzman 0.45-4.00 Reluări.

Observator

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Film: „Patru asasini" (SUA, 2014). Cu: Jean Claude Van Damme, Alfred Molina 2.00 Acces direct (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 10.00 Starea nației (r) 11.30 Camera de râs 2018 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Mama mea gătește mai bine 20.00 Film: „Iancu Jianu, zapciul" (România, 1980). Cu: Adrian Pintea, Radu Beligan 22.00 Serial: „Trăsniții" 1.00 Film: „Don Camillo" (Italia, 1984). Cu: Terence Hill 3.00-5.50 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 Gala umorului 22.00-5.00 Reluări 5.55 Poate nu știai 6.00 Cap compas (r).

PRO CINEMA

6.00 Serial: „La bloc" (r) 7.15 La Măruță (r) 9.15 Film: „Last Action Hero" (r) 11.45 Serial: „La bloc" (r) 13.30 Film (r) 15.00 Film: „Martin and Lewis" (r) 16.45 Film: „Miracol pe munte" (SUA, 2000). Cu: Patty Duke 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Jocul lui Ender" (SUA, 2013). Cu: Asa Butterfield, Harrison Ford 22.30 Film: „Danny Collins" (SUA, 2015). Cu: Al Pacino, Annette Bening 0.30-4.30 Reluări.

SÂMBĂTĂ – 6 iunie

TVR 1

7.00 #Creativ (r) 7.35 Polițică și delicatețuri (r) 8.30 Constructorii de visuri (r) 9.00 Aventura urbană (r) 9.30 Șah-mat 10.00 Vreau să fiu sănătos! 11.00 Levintza prezintă 11.30 Adevăruri despre trecut (r) 12.00 Vedeta populară (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui (r) 15.30 Serial: „IL LUCE" (ep.1) 16.30 Cooltura 17.00 Lumea azi 18.00 Teleenciclopedia 19.00 Istorii ascunse (r) 20.00 Telejurnal 21.00 Scrisoare către un prieten și înapoi către țara – Manifest 22.00 Serial: „Aventurile căpitanului Alatriste" 0.00-5.05 Reluări.

PRO TV

6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.30 Superspeed la ProTv 11.00 Film: „Singur acasă 5: Jaf de sărbători" (coprod., 2012) 13.00 Ce spun românii (r) 14.00 Film: „Laguna albastră" (SUA, 1980) 16.00 Film: „Harry Potter și Prințul Semipur" (SUA, 2009) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Căpitanul America: Primul Răzbunător" (SUA, 2011) 22.00 Film: „Grimsby" (SUA, 2016) 23.30-4.30 Reluări.

Observator

6.00 Observator 10.00 Scena misterelor 13.00 Observator 13.45 Mireasa (r) 16.00 Chefi la cuțite (r) 19.00 Observator 20.00 iUmor 23.30 Film: „Indiana Jones și căutătorii Arcei pierdute" (SUA, 1981). Cu: Harisson Ford, Alfred Mlina 2.00 Film (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 9.30 Teleshopping 10.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 11.00 Secrete de Stil 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 14.00 Film: „Iancu Jianu, zapciul" (r) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.00 Mama mea gătește mai bine 20.00 Film: „Terminator 3: Supremația roboților" (SUA, 2003). Cu: Arnotld Schwarzenegger 22.30 Film: „Tranzacție cu bucluc" (Italia, 1977). Cu: Bud Spencer 1.00-6.00 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Fetele din Tierra Blanca" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" (ep. 1,2) 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Teleshopping 7.50 România... în bucate (r) 8.30 Generația Fit 9.00 Serial: „Armăsarul sălbatic" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Descălecați în Carpați 11.30 Olimpiade de aur 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 17.00 Zile cu stil 17.30 MotorVlog 18.00 Memorialul Durerii (r) 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Sâgeata neagră" (partea a IV-a) 22.10 Serial: „În apărarea fiului" 23.45-6.00 Reluări.

PRO CINEMA

6.00 Serial: „La Bloc" (r) 7.45 La Măruță (r) 9.45 Film (r) 11.30 Serial: „La Bloc" (r) 13.30 Film: „Martin and Lewis" (r) 15.15 Film: „Miracle On Mountain: The Kincaid Family Story" (r) 17.00 Film: „Pinguinii din Madagascar" (SUA, 2008) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Drumul oaselor" (România, 1980) 22.45 Film: „Misiunea" (SUA, 1997). Cu: Aidan Quinn 1.00-5.00 Reluări.

DUMINICĂ – 7 iunie

TVR 1

7.00 Universul credinței 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.10 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Polițică și delicatețuri (r) 15.30 Serial: „IL LUCE" 17.00 România construită 18.00 Exclusiv în România 19.00 Istorii ascunse (r) 19.30 Miracolul: EU 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.30 Film (r) 13.15 Apropo Tv 14.15 Film: „Spionul din vecini" (r) 16.00 Film: „Pixels: O aventură digitală" (coprod., 2015) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „X-Men: Viitorul este trecut" (coprod., 2014) 22.15 Film: „Agentul 007 contra Golden Eye" (SUA, 1995) 0.15-5.00 Reluări.

Observator

6.00 Observator 9.30 Film: „Neînfricată" (SUA, 2012) 11.30 Film: „Căsătorie cu repetiție" (România, 1985) 13.00 Observator 13.30 Film: „Indiana Jones și căutătorii Arcei pierdute" (r) 15.30 Chefi la cuțite (r) 19.00 Observator 20.00 Film: „101 dalmații" (SUA, 2005). Cu: Glenn Close, Hugh Laurie 22.00 iUmor (r) 1.30 Observator (r) 2.15 Scena misterelor (r) 4.30 Film (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Camera de râs 2018 8.10 Happy News 8.45 Casa: construcție și design 10.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 11.00 Starea nației (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Film: „Tranzacție cu bucluc" (r) 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 Mama mea gătește mai bine 20.00 Schimb de mame 22.00 Starea nației 23.00 Film: „Dumnezeu iartă, eu, nu!" (Italia, 1967) 1.00-5.50 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Iubire ca în filme" (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial: „Regina nopții" (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.30 Descălecați în Carpați (r) 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Generația Fit 11.30 Olimpiade de aur 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Expresul de Buftea" (România, 1978) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Rețeaua de idoli 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Mitică Popescu" (România, 1985) 22.10 Film: „Ludovic, copilul-rege" (Franța, 1993) 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA

6.00 Serial: „La Bloc" (r) 7.30 La Măruță (r) 9.30 Film: „Martin and Lewis" (r) 11.15 Serial: „La Bloc" (r) 13.15 Film: „Penguins of Madagascar" (r) 14.45 Film: „Drumul oaselor" (r) 17.00 Film: „Frank și robotul" (SUA, 2012) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Hannah face legea" (SUA, 2012). Cu: Sara Canning 22.00 Film: „Pineapple Express: O afacere riscantă" (SUA, 2008). Cu: Seth Rogen, James Franco 0.00-4.15 Reluări.

APARIŢII

Integramă de **M. ALBU**

A OVAŢIONA UNIVERSITARĂ DE ELITĂ		AFLAŢI ÎN OPOZIŢIE ÎN ACEST LOC		RĂPUS DE FĂT-FRUMOS DIN MERS!		BOLD PICIOARE DE STIHURI		NEGRU ÎN CEAŞCĂ ZIUA TRECUTĂ		NIMFĂ A IZVOARELOR ATRACŢIE FEMININĂ
COSTUM DE MAJORDOM A REALIZA CEVA							TOC DE OCHELARI A DA O BĂTAIŢĂ			
				SUSŢINE BRAŢUL ANOTIMPUL CU ZĂPADĂ					COADĂ DE PANTERĂ! FĂRĂ NICIO LIPSĂ	
TINERI CĂSĂTORIŢI INDICĂ POZIŢIA					LUMINĂ FOTO BANI IRANIENI					ŞI-A POTOLIT SETEA
		UNUL CAM TRALALA FORMĂ DE EXISTENŢĂ						60 DE MINUTE A IEŞI LA LUMINĂ		
	CARACTERE UMANE CELULĂ CU DEŢINUŢI					MICUŢA BACIULUI A OCHI CU ARMA				LEGATE STRÂNS
			PROPRIU NAŞTERII PARTE DE VORBIRE						PRIMELE LA CUVÂNT! PRIETEN CU BRAN	
ARMĂSARI CONCURENŢI DATE CU RIMEL							GLAŞ CE ÎNGÂNĂ UNCHIUL AMERICAN			
				INDIVID ULTIMELE DIN ALAI!				ÎN MATRIŢĂ! INIMĂ DE EGRETĂ!		
PREFIXUL VECHIMII LOCALURI PUBLICE					SUNETUL SONERIEI					

Umor

☺ *– Dragul meu, poţi vorbi?*
– Draga mea, sunt în roaming, mă costă scump.
– Ok, atunci ascultă...

☺ *La cabinet, soţia pacientului stă de vorbă cu doctorul care o întreabă:*
– Doamnă, ştiaţi că soţul dumneavoastră este hermafrodit?
– Ce nesimţit! Mie mi-a spus că este social-democrat!

☺ *Un pacient, rănit la picior, primeşte o reţetă de picături de ochi.*
– Doctore, dar eu sunt rănit la picior!
– Da, dar dacă te uitai pe unde calci...

☺ *Aseară, ajung acasă şi mă bag în pat. Ea îmi spune:*
– Eşti beat.
O întreb:
– De unde ştii?
Ea îmi răspunde:
– Tu locuieşti în apartamentul vecin.

☺ *– Sper că darul pe care mă pregătesc să ţi-l fac va sta foarte bine pe degeţelul tău.*
– Mulţumesc, dragule! Numai să nu fie prea scump.
– Nicio grijă! Unde ai văzut tu degetar scump?

☺ *La psihiatru:*
– Bună ziua, doctore.
– Bună ziua, luaţi loc. Cum vă numiţi?
– Napoleon.
– Mda... Cu ce vă pot ajuta?
– Doctore, e vorba de nevastă-mea, Josefina, nu ştiu cine dracu' i-a băgat în cap c-o cheamă Vasilica Popescu.

SUDOKU

jocul săptămânii: 17

3		7	4	1				
4	5		9	6				
8					5			3
				5			1	
		8				9		
	6			9				
7			3					9
				4	1		6	7
				2	9	8		5

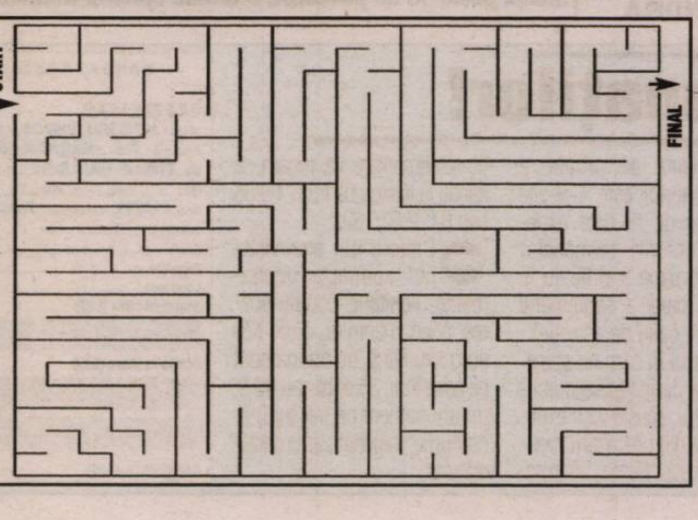
Soluţia în numărul viitor

Soluţia «SUDOKU» – jocul săptămânii 16

1	4	8	9	7	2	6	5	3
3	9	6	5	8	4	1	7	2
5	7	2	3	6	1	8	9	4
9	6	1	4	5	3	7	2	8
7	2	5	1	9	8	3	4	6
8	3	4	6	2	7	9	1	5
6	1	7	2	3	5	4	8	9
4	5	3	8	1	9	2	6	7
2	8	9	7	4	6	5	3	1

PERSPICACITATE

Încercaţi să rezolvaţi labirintul.



Soluţia integramei „SURPRIZE"

Orizontal: S - A - H - E - G - S - NEASTAMPARAT - VIITOR - TIUI - SECA - SETE - RG - RITM - NAIV - M - SI - IADES - EVA - O - ACRI - TOCIT - LIN - IERARHI - MIRATI - NETA - SUMO - AVEA - UB - NASI - ARTARI - NATURALA - SIS.

Verificaţi-vă cunoştinţele!

Icoane

1. Ce se înţelege de obicei prin icoană?
2. Când a apărut în lumea creştină cultul icoanelor?
3. Cum se numeau adeversarii cultului icoanelor, aparţinând unui curent apărut în Bizanţ, în secolul al VIII-lea şi al IX-lea, sub influenţa islamului?
4. Ce poetă română (1894-1967) a scris poezia „Icoana Sfintei Caterina"?
5. Cum se numeau meşterii de icoane?
6. În ce biserică din ţara noastră se găseşte o icoană-frescă – se pare că singura din lume care o prezintă pe Sfânta Fecioară însărcinată?
7. Ce poet român (1858-1919) a scris poezia „La icoană"?

Răspunsurile din numărul trecut

1) În Mesopotamia antică erau considerate posibile 60 de maladii. 2) Zeul Infotep din mitologia egipteană era considerat începând din secolul I î.Hr. tămăduitorul tuturor bolilor. 3) Conform mitologiei greceşti, zeul Asklepios îşi practica sistemul de vindecare noaptea, în Epidaur. 4) Romanul „Doctor Jivago" a fost scris de poetul şi prozatorul rus Boris Pasternak (1880-1960). 5) „Doctorul Malatesta" este un personaj din opera „Don Pasquale" de Gaetano Donizeti. 6) Tabloul „Operaţia" poartă semnătura lui Adriaen Brouwer (sau Beauwer). 7) Filmul „Doctorul T. şi femeile" a fost realizat în regia lui Robert Altman.

Poşta cititorilor Pentru întrebările cu tema „Insecte" am primit răspunsuri corecte de la următorii prieteni ai rubricii: *Mioara Popa,* Iaşi; *Elena Ispas,* Piatra Neamţ; *Monica Vlad,* Timişoara; *Corina Simion, Sibiu; Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Braşov; *Georgeta Ioan* şi *Luminiţa Popescu,* Bucureşti; *Ing. Ion Ciocşan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galaţi; *Ing. Mihai Călcăianu* şi *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuş-Bihor; *Prof. Marin Ştefan,* Şimleul Silvaniei şi *Ing. Mihai Waspusch,* Bucureşti.

Aşteptăm în continuare scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

Sfaturi practice

■ Verbena este o plantă perenă, originară din Brazilia şi Peru, cu flori ce au un colorit deosebit. Genul Verbena cuprinde peste 150 de specii de plante anuale şi perene. Creşte rapid şi poate atinge o înălţime de 20-30 cm. Pentru a determina ramificarea şi obţinerea unor tufe se ciupesc vârfurile.

■ Înfloreşte bogat din primăvară până la începutul toamnei. Singura regulă de care trebuie să se ţină cont ca să înflorească abundent este udarea regulat, dar nu în exces, mai ales în zilele toride. Florile au culori variate: alb, violet, roşu, roz, albastru, simple sau bicolore şi frumos parfumate.

Verbena
(Verbena Hybrida)

■ Pentru creşterea şi înflorirea plantei, foarte importantă este şi lumina. Preferă spaţiile însorite sau semiumbrite, unde razele soarelui ajung cu uşurinţă cel puţin 8 ore pe zi.

■ Fertilizarea se face primăvara, recomandate fiind îngrăşămintele cu eliberare prelungită.

■ Se poate înmulţi prin butaşi sau seminţe. Seminţele se seamănă în februarie, în spaţii protejate de frig, la o temperatură de 15-18 grade Celsius. Abia după 3 săptămâni de la răsărire, plantele se repică individual în ghivece. Din luna mai se pot planta afară, în spaţii deschise.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Ce dezastru natural sunteți?

Vă întrebați cam cum se comportă în situații critice orice nativ al acestui zodiac european? Astrologii au asemuit fiecare zodie cu un dezastru natural, gândindu-se la firea nativilor respectivi.

Poate zodia din care faceți parte este ca un vulcan care erupe exploziv sau poate sunteți ca un cutremur puternic, ori ca un asteroid uriaș care se îndreaptă amenințător către Pământ în stare să distrugă tot ce-i iese în cale. Indiferent de situație, vă invităm să descoperiți în rândurile ce urmează ce tip de dezastru natural sunteți, bineînțeles ținând cont de zodia din care faceți parte.

BERBEC. Sunteți ca un vulcan capabil să explodeze în orice moment. Exact ca respectivul fenomen natural, sunteți la fel de imprevizibili și in stare să reacționați uneori violent, iar atunci când vă pierdeți cumpătul deveniți destul de explozivi. Dacă intrați în conflict cu acești nativi, gândiți-vă de două ori înainte să interacționați.

TAUR. Acești nativi sunt ca un cutremur, se întâmplă să se activeze destul de rar și pot provoca pagube serioase. Taurii vor încerca să evite pe cât posibil

haosul, dar dacă sunt înghesuiți într-un colț și forțați să riposteze, atunci vor izbucni cu o mare putere, similară cu cea a unui cutremur.

GEMENI. Nativii acestei zodii sunt ca o furtună de nisip: neliniștiți și greu de identificat de unde începe fenomenul. Starea pe care o au de permanentă neliniște este întocmai ca a acestui fenomen natural, greu de prevăzut fiind momentul declanșării. Gândiți-vă doar că „mătură" tot ce le iese în cale la 10 m/secundă!

RAC. Aceștia sunt ca un val de maree: brusc și copleșitor. Racii pot depăși emoțiile puternice

la fel ca puterea unui val de maree, încercând să-și păstreze sângele rece. Dacă sunt împinși peste limitele lor pot deveni de-a dreptul periculoși!

LEU. Îi putem asemui precum un foc sălbatic: odată ce s-au pornit, sunt extrem de greu de oprit. Firea Leilor este asemuită acestui fenomen deoarece, la fel ca focul sălbatic se răspândește înainte să realizăm ce se întâmplă. Ar fi bine să nu-i provocăm!

FECIOARĂ. Sunteți ca o avalanșă: practic de neoprit. Nativii au puterea unei avalanșe care le permite să copleșească orice le iese în cale, fără a descuraja. Ei vor continua până când, în cele din urmă, vor obține victoria și vor realiza ceea ce și-au pus în minte.

BALANȚĂ. Nativii acestei zodii sunt ca un muson: rapizi și imprevizibili. Balanțele sunt gânditori rapizi care au și reacții imprevizibile, greu de anticipat de cei din jur. Din acest motiv pot fi asociați cu un adevărat muson tropical.

SCORPION. Misterioși, distructivi și întunecați ca o furtună puternică, așa sunt asemuiți nativii acestei zodii. Cei care se nasc în această zodie au o energie extrem de puternică și o aură misterioasă, exact ca în cazul unei furtuni.

SĂGETĂTOR. Asemuiți cu o tornadă: puternici și plini de energie. Nativii explodează pentru o scurtă durată de timp, dar cu o forță de nebănuit. În situații critice și când se deplasează sunt ușor de observat însă să fiți de la o distanță sigură, iar dacă le ieșiți în cale țineți cont că pot deveni extrem de periculoși.

CAPRICORN. Nativii sunt asemenea unui viscol, când sunt supărați vă pot îngheța sângele. Sunt persoane bune, dar dacă le stârniți partea mai puțin plăcută a caracterului lor, pot deveni brutali și necruțători, la fel ca fenomenul cu care sunt asemuiți.

VĂRSĂTOR. Sunt asemenea unui amenințător asteroid, parcă vin de pe altă planetă. Nativii au o personalitate unică și rar se pot

compara cu altcineva. Pe cât sunt de interesanți, pe atât sunt de periculoși, iar dacă vă intersectați cu drumul lor când sunt furioși veți fi loviți ca un impact catastrofal.

PEȘTI. Sunteți la fel ca un potop: adânc și copleșitori. Uneori, nativii Pești se simt copleșiți de viață, de parcă sunt inundați de propriile emoții. În funcție de stările prin care trec, se pot adapta la intensitatea unei inundații și clar vor reacționa ca atare.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Lumea sub teroarea microbilor ■ Recunoașterea oficială a unui miracol ■ Misiune pentru răpirea „savanților lui Hitler" ■ Muzeul Van Gogh ■ „Zâna Verde" – băutura interzisă artiștilor ■ Ultima zvâcnire a Imperiului: ofensiva Ludendorff ■ Grăsimile și inima ■

HOROSCOP

1-7 iunie 2020

BERBEC 21.03-20.04

Continuați să vă concentrați asupra bunurilor și banilor dumneavoastră. În ciuda faptului că sunteți niște războinici aventuroși, vă veți preocupa întotdeauna de propria securitate. Bucurați-vă de șansa de a intra în legătură cu rude apropiate.

TAUR 21.04-21.05

Simțiți nevoia să vă energizați și parcă întineriți simțitor. Este posibil să vă decideți să cumpărați ceva frumos la care vă gândeați de ceva vreme. Unii chiar vor avea șansa de a explora ținuturi noi printr-o călătorie amânată.

GEMENI 22.05-21.06

Sunteți vorbăreți, sociabili și fericiți să munciți singuri, ferindu-vă de tot felul de asociați. Marte este în partea de sus a graficului dumneavoastră, așa că vă este stimulată ambiția și veți acționa ca atare. Succes!

RAC 22.06-21.07

În ultima vreme v-ați dorit mult să intrați în legătură cu prietenii apropiați. Așa acționați asupra instinctului de a vorbi cu ceilalți, fie că o faceți față în față, telefonic sau online. Aveți nevoie de această întărire emoțională chiar acum.

LEU 22.07-22.08

Se pare că cei din jurul dumneavoastră nu vă observă eșecurile și defectele. Dimpotrivă! Vă admiră talentele, iar acest lucru înseamnă că nu trebuie să trageți din greu pentru a vă conforma la așteptările celor din jur.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Aveți plăcerea de a descoperi idei noi și de a vă întâlni cu noi contacte. Singurul dezavantaj este că veți fi ușor de enervat de cei apropiați. Dacă vă exprimați doar criticile, lucrurile se vor agrava. Cultivați-vă o virtute: răbdarea!

BALANȚĂ 23.09-22.10

Vestea bună vine din partea astrelor care vă vor energiza și inspira pentru a lucra din greu. Veți reuși să terminați multe lucruri începute. Veți fi eficienți și productivi, străduindu-vă să organizați bine fiecare aspect al vieții personale.

SCORPION 23.10-21.11

Vă veți ridica precum pasărea Phoenix din cenușă. Până pe la mijlocul lunii iunie sunteți cuprinși de dorința de a vă exprima talentele creative și veți lua legătura cu rude sau vecini cu care nu ați mai vorbit de ceva vreme.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Vizitarea rudelor, mutări rezidențiale sau reparații prin casă vă vor încerca răbdarea și vă vor ocupa mult timp. Această activitate neașteptată poate crea tensiuni între membrii familiei, dar vă veți descurca fără prea multe opreliști.

CAPRICORN 22.12-19.01

În aceste zile sunteți iubitori de distracții, așa că vă veți ușura relația cu copiii și cu partenerul de viață. Țineți cont că până la jumătatea lunii Marte trece prin partea graficului care influențează viața de zi cu zi, în special comunicările, și poate încuraja conflictele.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Centrul atenției continuă să fie casa, familia și propria viață privată. Aveți chef să cheltuiți sume considerabile pentru dumnevoastră, mai ales că simțiți că ceea ce dețineți reprezintă propria valoare. Totuși, nu exagerați!

PEȘTI 19.02-20.03

Aveți un nivel de energie impresionant și o dorință de a interacționa cu ceilalți. Călătoriți pe distanțe scurte și munciți din greu pentru a vă realiza propriile interese. Țineți cont că trebuie să fiți drăguți cu cei mici.

Nativul săptămânii: **THOMAS MANN** (06.06.1875 – 12.08.1955)

A fost un romancier și eseist german, unul dintre marii scriitori ai secolului al XX-lea, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în anul 1929, pentru romanul „Casa Buddenbrook". Acest nativ al zodiei Gemeni a scris 8 romane, peste 30 de povestiri, o dramă epică și numeroase eseuri.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon: 0213178965

Abonamente la „Magazin" direct la redacție!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	7,50 LEI
❑ 2 LUNI	15,00 LEI
❑ 3 LUNI	22,50 LEI
❑ 4 LUNI	30,00 LEI
❑ 5 LUNI	37,50 LEI
❑ 6 LUNI	45,00 LEI

În atenția abonaților!

● Modalitățile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Prețurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poștală de expediere sau comisionul bancar.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poștei Române (cel târziu în ziua de marți a săptămânii următoare celei de apariție).

În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal. Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➲ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (70 euro sau 80 $, un abonament pe șase luni; 35 euro sau 40 $, un abonament pe trei luni) în conturile societății, enumerate alăturat.

MANDAT POȘTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1500 • ANUL LXIII • 4 IUNIE 2020 • 16 PAGINI • 2,5 LEI Nr. 18 (3250)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

UN „MONSTRU" milimetric

Femina club

Lecţii de nutriţie

Cum vă ajută sezonul cald să slăbiţi?

Dosarele frumuseţii

Măşti pentru sănătatea tenului

Consultaţii fără plată

GRĂSIMILE şi inima

„Învaţă regulile ca un profesionist, ca să le încalci ca un artist."

Pablo Picasso

LUMEA SUB TEROAREA MICROBILOR

MINŢILE ISCODITOARE AU DORIT ÎNTOTDEAUNA SĂ DESCOPERE CAUZA FENOMENELOR cu care se confruntă societăţile. De la cum ne raportăm noi la Univers până la cât de complicat este universul organismului uman. Rezultatul a fost de fiecare dată apariţia unor teorii, speculaţii, care au încercat să ofere explicaţii convingătoare, nu altfel au stat lucrurile şi în cazul medicinei.

Ce sunt bolile? Care e cauza lor? Cum le vindecăm?, Cum le prevenim?, iată întrebări în care cercetătorii, savanţii, au încercat de-a lungul timpului să ofere propriile răspunsuri. Problema este că nu de fiecare dată convingătoare, de multe ori eronat. Interesant că unele răspunsuri, chiar dacă neconvingătoare sau eronate, ele au fost de cele mai multe ori acceptate de populaţie. Aşa se face că azi, medicina alopată, cea izvorâtă din teoria microbilor, este cea care a câştigat „mintea şi inima" planetei. Ideea că microbii cauzează bolile Pământului şi medicamentele pot ucide aceşti duşmani invizibili este pe sufletul oricărui bolnav, potenţial sau viitor bolnav.

Puţină lume crede că lucrurile pot sta în realitate şi altfel, puţini cercetători sunt cei care înţeleg diferit lucrurile. De pildă, nu puţini sunt specialiştii care cred, contrar, medicinei convenţionale, că bolile au alte cauze decât unica acţiune externă a microbilor, teorie fundamentată de francezul Louis Pasteur şi Robert Koch în Germania secolului al XIX-lea.

„Doctrina conform căreia o boală are o singură cauză este (începând din a doua jumătate a secolului al XIX-lea) definiţia fundamentală în medicină. Totuşi, căutarea acestor „unice" cauze ale bolilor este o întreprindere lipsită de speranţă, deoarece marea majoritate a bolilor sunt rezultatul unui complex cauzal", spune René Dubos, microbiolog şi laureat cu Premiul Pulitzer.

Medicina convenţională, funcţională şi azi, este convinsă că ea a învins toate bolile infecţioase, cu vaccinuri şi medicamente, deşi, după cum afirmă cercetătorul american Michael Tracey, „toate datele statistice pentru mortalitatea cauzată de (aşa-zisele) boli infecţioase ne arată că acestea erau încă de la mijlocul secolului al XIX-lea în scădere – deci cu mult timp înainte ca medicina modernă să fi intervenit cu metodele ei. Asta înseamnă că nu medicina modernă bazată pe teoria germenilor, ci îmbunătăţirea condiţiilor de viaţă a dus la diminuarea treptată a pericolului bolilor infecţioase. Medicina alopată promovează o falsă imagine asupra trecutului (şi implicit a „succeselor" ei) şi ne oferă o falsă speranţă pentru viitor."

Aşadar, pe de o parte microbii, insidioşi, ucigaşi, şi de cealaltă parte a câmpului de luptă, un corp lipsit de apărare în faţa invadatorului, aşteptând însă cu speranţa în suflet să fie salvat de cavalerul victorios, vaccinul. O imagine frumoasă, similară cu icoanele reprezentându-l pe Sfântul Gheorghe ucigând balaurul. Dar ştim ce e microbul?

Autorii volumului *Virus Mania*, Claus Köhnlein şi Torsten Engelbrecht, fac un circuit prin sălile acestui edificiu impunător, chiar zdrobitor, care este medicina alopată şi teoriile adoptate de ea. Reţinem lucruri interesante.

O dată cu fondarea The Royal Society la Londra, pe 28 noiembrie 1660, sub oblăduirea regelui Charles al II-lea, cea mai veche instituţie ştiinţifică din lume, s-a hotărât că „ceea ce contează este dovada ştiinţifică" (the experimental proof) şi nu fantezia sau imaginaţia lipsită de temei". Nullius in verba a denumit The Royal Society acest principiu, ceea ce ar însemna „vorbele nu înseamnă nimic". Această definiţie a avut consecinţe fundamentale la acea vreme, într-o societate în care de regulă femeile erau acuzate (în numele Domnului) de vrăjitorie şi arse pe rug, iar culturi întregi, cum ar fi cea a civilizaţiei Maya sau Aztecă au fost distruse pe simplul motiv că sunt eretice.

> **„ÎN 1918, O PANDEMIE DE GRIPĂ A AFECTAT O TREIME DIN POPULAŢIA PLANETEI ŞI DE ATUNCI, ALTE CÂTEVA PANDEMII S-AU MAI PERINDAT PESTE O LUME MEREU ÎNGROZITĂ DE EFECTELE LOR „UCIGAŞE". DE LA „GRIPA SPANIOLĂ" LA COVID19, OMENIREA TRĂIEŞTE SEMNUL TEORIEI MICROBILOR.**

Încrederea în ştiinţă

„Astăzi privim acea epocă cu nedumerire, clătinând din cap şi întrebându-ne cum au putut oamenii face aşa ceva oamenilor. Şi este într-adevăr ştiinţa, cu acel principiu născut atunci, în 1660, cea care ne-a eliberat de ignoranţă, superstiţie, fanatism şi, nu în cele din urmă, de suferinţele fizice şi sufleteşti?"

Încrederea noastră în ştiinţa atotputernică a devenit totală, iar acest lucru îl ştiu foarte bine şi oamenii de ştiinţă. Care tot oameni sunt, ca şi noi, cu părţi bune şi mai puţin bune.

Dar această încredere totală are un punct slab, un călcâi al lui Ahile. Pentru că „observăm astăzi că foarte multe „teorii" şi speculaţii (ipoteze) s-au înrădăcinat în mintea socială fără a se mai cere vreo dovadă a valabilităţii lor. Oamenii se încred orbeşte în ceea ce unii oameni de ştiinţă şi mass media prezintă ca fiind „o nouă descoperire senzaţională" sau un „nou pericol major" la adresa omenirii, fără a mai cere dovezi care să fundamenteze realitatea unor astfel de „baloane de săpun".

Ultimul şi poate cel mai caraghios exemplu este „pandemia" gripei porcine H1N1. Dar să ne aducem aminte şi de gripa aviară, care urma să şteargă de pe faţa Pământului milioane de vieţi. Sau de teribila epidemie de AIDS care urma să lase Africa fără populaţie" (Conform estimărilor OMS).

În concluzie, spun autorii citaţi, „credinţa oarbă în comunitatea cercetătorilor şi a oamenilor de ştiinţă, care din «turnul lor de fildeş» ne prezintă doar fapte incontestabile, certificate prin dovezi, şi care nu permit accesul niciunei înşelăciuni, nu mai are de prea multă vreme nimic de a face cu realitatea".

Să ne întoarcem la „gripa spaniolă" despre care se spune şi azi că a fost cauzată de un „virus ucigaş". Dar a fost un virus?

Claus Köhnlein şi Torsten Engelbrecht amintesc un articol din revista „Science" în care echipa de cercetători din jurul lui Jeffery Taubenberger susţinea că a izolat un virus de gripă (H1N1), adică „gripa porcină", la o victimă a gripei din 1918. „Dar înainte de a putea fi sigur că în acest caz avem de a face cu dovada unei pandemii virale de gripă, trebuie să mai primim răspuns la o serie de alte întrebări importante", afirma biologul şi virusologul canadian David Crowe, care a analizat respectiva lucrare a lui Taubenberger.

Pentru că nu poţi trage o anumită concluzie studiind doar un singur caz, spune Crowe, nu poţi ajunge „doar în urma analizei unui singur ţesut (caz) la concluzia că în multe alte milioane de cazuri a existat exact acelaşi agent patogen". „Astăzi nu putem ştii dacă marea majoritate a celorlalţi bolnavi a decedat tot din aceeaşi cauză. Iar virusurile, aşa cum le definim astăzi, nu erau la acea dată cunoscute medicilor şi savanţilor. Şi chiar dacă se pleacă de la ipoteza ca a existat un virus în plămânii soldaţilor, asta nu înseamnă încă şi certitudinea faptului că acest virus ucigaş a provocat într-adevăr decesul milioanelor de bolnavi".

GEORGE CUŞNARENCU

5 948427 000164 18

Biblioteca Judeţeană MUREŞ TÂRGU-MUREŞ

Un „monstru” milimetric

Când vorbim despre dinozauri ne gândim aproape instinctiv la niște monștri colosali din Jurassik, numai că și aceste animale, frecvent „popularizate” în filme de ficțiune, includ specii dintre cele mai diferite. Inclusiv ca dimensiuni.

Nu e chiar de mirare că în Birmania a fost descoperit recent craniul celui mai mic dinozaur cunoscut până în prezent, conservat într-o picătură de chihlimbar, de vreo 99 de milioane de ani.

Specimenul, denumit *Oculudentavis khaungraae,* provine așadar din era mezozoică (între – 251 milioane și – 65 milioane de ani). Cu un craniu de numai 7 milimetri lungime, el rivalizează în talie cu un colibri, cea mai mică pasăre existentă în prezent. „La fel ca toate animalele captive în chihlimbar, este foarte bine conservat, astfel încât ai impresia că a murit ieri, având toate țesuturile moi prinse în această fereastră deschisă către timpurile străvechi”, a declarat paleontologul chinez Jingmai O'Connor.

Prin medalionul translucid se poate vedea un craniu din profil dominat de o cavitate oculară mare, sugerând ochiul ce va fi privit cândva din ea, asemănător cu cel al unei șopârle. În urma scanării, cercetătorii au putut pune în evidență un maxilar plin de dinți mici și ascuțiți – în total circa 100.

„Nu seamănă cu nicio creatură vie de astăzi, deci trebuie să ne folosim imaginația pentru a înțelege morfologia sa. Totuși, forma alungită a craniului său, numărul mare de dinți și ochii mari sugerează că, în pofida taliei sale mici, este vorba despre un prădător care se hrănea cu insecte”, a explicat paleontologul.

Minuscula vertebrată, supranumită *teenie weenie* („foarte mic”, în engleză), coexista cu dinozaurii cu gâtul lung, cu uriașele reptile zburătoare (ca pterosaurul), într-o epocă în care fauna terestră era foarte bogată. Acesta constituia o microfaună necunoscută, pe care numai chihlimbarul a putut să o conserve.

Cum anume? „Să ne imaginăm o mlaștină sau o pădure din apropierea mării, cu arbori ce produc o mare cantitate de rășină, din care se desprind părți ce alunecă de-a lungul trunchiului, capturând dedesubt fauna vie”, a explicat O'Connor.

Adicția în preistorie

Un arheolog spaniol, Elisa Guerra-Doce, a trecut în revistă urmele de băuturi alcoolice și de plante psihoactive găsite în diverse situri arheologice europene, iar concluzia a fost una surprinzătoare: omul preistoric consuma deja alcool și stupefiante!

Utilizarea acestor substanțe este bine documentată pentru societățile tradiționale, însă e foarte important să nu se stabilească paralele obligatorii între aceste culturi și cele din preistorie.

Studiul se bazează pe cazuri concrete: prezența unor fragmente de mac cu opiu în dinții unui adult dintr-un sit neolitic din Spania; semințe de canabis arse găsite în România; urme de bere în diverse vase de ceramică din Peninsula Iberică; desene reprezentând utilizarea ritualică a unor ciuperci halucinogene, în Italia.

Folosirea multimilenară a acestor plante era cunoscută, însă Guerra-Doce nu a favorizat pista „recreativă”, considerând mai degrabă că produsele psihoactive erau rezervate unor ceremonii și ritualuri bine definite.

Scopul consumului era foarte probabil de a intra în transă, pentru a contacta lumea spiritelor. Arheologul a desprins două cazuri reprezentative: riturile mortuare și ofrandele oferite divinităților subterane.

„Departe de a fi consumate în scop hedonist, plantele psihoactive și băuturile alcoolice aveau un rol sacru în societățile preistorice. Nu e surprinzător de observat că majoritatea urmelor materiale provin din morminte ale elitelor și din situri ceremoniale rezervate, ceea ce indică posibilitatea ca folosirea produselor respective să fi fost controlată din punct de vedere social în preistoria Europei” – a declarat Elise Guerre-Doce.

Despre reclame

Să vorbim corect!

Vedem de multe ori pe stâlpi, pe ziduri sau chiar pe cutiile de scrisori ale unor locuințe etichete cu texte de genul „Rezervat reclamelor publicitare” sau „Interzis reclamelor publicitare”.

Nu avem nimic de obiectat împotriva hotărârilor primăriilor sau locuitorilor din zonele respective, ci numai împotriva pleonasmului conținut de formularea respectivă, împrumutat, evident, dintr-o altă limbă.

În limba română, substantivul „reclamă” este definit în dicționar ca: „Activitate prin care se urmărește pe calea publicității (prin tipărituri, radio, televiziune, cinematograf etc.) suscitarea interesului public pentru anumite mărfuri...”. În același timp, în dreptul cuvântului „publicitate” putem citi: „...difuzare de informații în public...”

Așadar, sensurile celor două cuvinte se suprapun, iar exprimarea corectă ar trebui să fie: „Rezervat/interzis reclamelor” sau „Rezervat/interzis anunțurilor publicitate”. *(I.S.)*

536, cel mai negru an din istorie

O echipă de arheologi și climatologi a demonstrat că studierea unui eșantion de gheață în formă de morcov, prelevat din straturi de adâncime ale solului, poate furniza informații istorice extrem de precise.

Ei au aplicat metoda respectivă pentru intervalul cuprins între anii 540-660, o perioadă deosebit de agitată, plină de diverse tulburări în Occident.

Anul considerat un gen de reper pentru începutul sumbrei ere a Vestului Europei este 536, potrivit studiului publicat inițial în revista „Antiquity” și preluat de publicația americană „Science”. *„Acela a fost începutul uneia dintre cele mai negre perioade pentru oameni și pentru viață, în general, dacă nu cumva a fost chiar cel mai rău an din întreaga istorie!”* – a declarat cercetătorul Michael McCormick.

Principala cauză a reprezentat-o o catastrofă climatică, probabil una sau mai multe erupții vulcanice, care au opacizat atmosfera până la a determina scăderea temperaturilor, în medie, cu 1,5 până la 2,5ºC, fenomen descris de altfel în literatura epocii. Consecințele au fost dezastruoase pentru recolte, dar și pentru societățile fragilizate.

A venit apoi, în 541, prima pandemie de ciumă (numită „Ciuma lui Justinian”), devastatoare pentru zona mediteraneană. Mărturia oferită de eșantionul prelevat dintr-un ghețar elvețian a reprezentat-o conținutul în izotopi de plumb, care permite reconstituirea cu precizie majoră a atmosferei pe durata a circa 2.000 de ani.

Poluarea aerului cu plumb a fost corelată cu activitatea minieră de extragere a minereurilor cu argint, metal folosit pentru baterea de monede.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin” este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN” S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerțului București sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: București sector 1, Piața Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Președintă
GEORGE CUȘNARENCU – Administrator
NICUȘOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACȚIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacție: Gabriela Nițu
PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicușor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, București

COLEGIUL DE REDACȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Președintă a Consiliului de Administrație
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUȘNARENCU
Redactor-șef
ADRIAN HOAJĂ, PAUL IOAN, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin” S.R.L. Piața Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material și din punct de vedere juridic, pentru exactitatea și corectitudinea celor relatate. Revista își declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN”
Gabriela Nițu, Rodica Nițu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

POIMO, motocicleta gonflabilă

Dacă motocicletele electrice existente la ora actuală vi se par totuși prea mari și dificil de transportat, cercetătorii japonezi au să vă facă o propunere de nerefuzat: Poimo (prescurtarea de la Portable and Inflatable Mobility), o motocicletă care asigură mobilitatea pe distanțe scurte și care poate fi cărată ușor în metrou, autobuz sau tramvai, deoarece se... umflă și se dezumflă!

Dezvoltat de o echipă de profesori și studenți de la Universitatea Tokyo, ineditul vehicul dispune de o mică pompă electrică, aceasta putând să umfle cadrul motocicletei, realizat din poliuretan termoplastificat (TPU) în mai puțin de un minut. Două perechi de roți de cauciuc sunt atașate de partea inferioară a cadrului gonflabil, pentru a asigura locomoția și ele sunt acționate de un mic motor electric și de un controller wireless, aflat la nivelul ghidonului.

Greutatea totală a ansamblului este de 6 kg, dar ingenioșii niponi își propun ca următoarele prototipuri să fie și mai ușoare. Acumulatorii care asigură puterea motocicletei se pot încărca la o priză obișnuită și asigură o autonomie de circa 30 km, adică suficient pentru a acoperi fără probleme traseele zilnice ale locuitorilor marilor metropole.

Masca inteligentă

care detectează coronavirusul

O echipă de cercetători de la prestigioasele instituții Harvard și MIT (Massachusetts Institute of Technology) încearcă să adapteze o tehnologie dezvoltată pentru prima oară în 2016 pentru a detecta primele semne ale prezenței virusului Zika, în vederea identificării noului coronavirus.

Practic, masca va avea încorporați senzori care, în cazul detectării temutului virus degajă o fluorescență invizibilă cu ochiul liber, dar care poate fi pusă în evidență de un scanner manual.

Savanții speră ca astfel autoritățile din aeroporturi, gări, clădiri de birouri, spitale etc. să poată detecta rapid persoanele infectate cu virusul letal, chiar dacă acestea sunt asimptomatice. Metoda va fi mult mai fiabilă decât actuala măsurare a temperaturii, care poate duce adesea la rezultate fals pozitive – au existat numeroase cazuri de oameni carantinați doar pentru că aveau febră, deși testele ulterioare au demonstrat că nu erau purtătorii coronavirusului.

În comparație cu actualele teste rapide pentru COVID-19, care necesită o analiză la laborator cu rezultate disponibile în 24 de ore, grație noii măști rezultatul va fi gata în cel mult trei ore. Senzorii sunt încorporați în țesătura măștii și se activează de la umezeala creată de respirația purtătorului; astfel, saliva sau mucusul încărcate cu virusuri se transpun pe mască, declanșând o lumină fluorescentă care poate fi pusă în evidență cu ajutorul unor scannere numite fluorimetre.

Liderul echipei, dr. Jim Collins, de la Universitatea Harvard, speră ca noile măști să poată fi disponibile după încetarea carantinei, contra cost (1 liră sterlină bucata), în locuri publice unde se adună mulți oameni. „Ar putea beneficia de această metodă oamenii care așteaptă prin aeroporturi să se îmbarce în avioane sau pacienții din sălile de așteptare ale spitalelor. Medicii ar putea diagnostica pacienții pe loc, fără să mai fie nevoie de trimiterea de mostre de salivă la laborator."

Collins și echipa lui speră că măștile inteligente de detectare a COVID-19 să fie gata înainte de sfârșitul toamnei, când specialiștii așteaptă un al doilea val al epidemiei, care, speră ei, îi va prinde mult mai bine pregătiți decât primul.

Barba bărbaților și coama leilor

Moda bărbilor impozante, existentă și la sfârșitul secolului XIX, pare să fi revenit printre bărbații eleganți și acum, la începutul secolului XXI. Dar odinioară, ne asigură savanții, bărbile lungi și dese, celebrate de civilizațiile din toate timpurile drept un simbol al virilității și dominației sociale, nu aveau doar un scop estetic, ci și unul practic.

La fel cum coama leilor îi apără pe masculi de colții și ghearele rivalilor, și o barbă densă s-ar fi putut dezvolta la bărbații din specia umană ca o adaptare la mediu. Căci o asemenea barbă protejează împotriva atacurilor cu potențial letal, absorbind în mare măsură șocul unei lovituri vizând maxilarul, osul facial care se fracturează cel mai adesea în timpul unei confruntări fizice.

Culmea este că însuși Charles Darwin, autorul teoriei evoluționiste și omul care a remarcat pentru prima oară că leii-ar fi putut dezvolta coamă pentru protecție, era convins că, la om, barba are doar un rol de „ornamen" pentru a atrage atenția femeilor. Savanții moderni sunt de o altă părere: într-un articol publicat recent în revista Integrative Organismal Biology, un grup de cercetători de la Universitatea Utah a prezentat ineditul experiment menit să le demonstreze teoria.

Ei au creat modele de țesut osos uman și au acoperit „oasele" cu piele și lână de oaie de diferite lungimi, creând bărbi mici, medii și lungi. Folosind un dispozitiv special, care lansa lovituri cu diverse forțe, savanții au calculat impactul șocurilor asupra mostrelor de „barbă". Ei au demonstrat că mostrele de barbă „mare" absorbeau cu 30% mai eficient impactul loviturii decât cele de barbă „mică".

Mai mult decât atât, s-a dovedit că o barbă mare poate reduce contuziile, fisurile și traumatismele la nivelul pielii feței, ceea ce face ca bărbații cu bărbi dese să aibă un avantaj evoluționar în cursul unei confruntări fizice.

Câinii adolescenți se comportă haotic

Practic, nu există părinte care să nu-și amintească nu cu prea multă plăcere de tantrumurile și rebeliunile copilului său adolescent. Dar un asemenea comportament rebel, ce părea valabil doar pentru ființa umană, ar putea fi întâlnit și la alte specii, ca de pildă la câini. Lucy Asher, specialistă în etologie comportamentală la Universitatea Newcastle a publicat, în revista Biology Letters, un studiu care demonstrează că și cățeii ajunși la vârsta corespunzătoare adolescenței la om se comportă haotic.

Motivele, susține cercetătoarea britanică, sunt aceleași ca la adolescenții umani: reconfigurarea creierului și explozia hormonală specifice acestei vârste. Asher și colegii ei au monitorizat 70 de masculi și femele din rasele golden retriever, labrador și ciobănesc german, crescuți drept câini utilitari și dresați ca atare.

Ei au studiat comportamentul animalelor înainte ca ele să intre la „pubertatea" canină, în timpul acesteia și în faza adolescentină și au remarcat uimitoare similitudini cu evoluția ființei umane. Astfel, dacă în perioada de prepubertate și preadolescență câinii erau foarte docili și executau comenzile care le fuseseră deja predate, de îndată ce intrau în adolescență deveneau mai agresivi, mai nepăsători și mai rebeli față de îngrijitorii lor, dovedind însă obediență, din teamă, față de străini – la fel ca adolescenții umani.

Din fericire pentru proprietarii de câini, un asemenea comportament este, ne asigură savanții, unul trecător, întrucât imediat ce trece această fază câinii redevin „cei mai buni prieteni" ai omului și sunt gata să-și asculte stăpânii în orice situație...

„Cabine de dezinfecție" în aeroporturi

Pe Aeroportul Internațional din Hong Kong a început deja testarea unor așa-numite „cabine de dezinfecție" care, susțin creatorii lor, pot ucide toți microbii, inclusiv coronavirusul, în doar 40 de secunde. Aeroportul va fi primul din lume care va folosi cabinele sanitare realizate de compania CleanTech, utilizate până în prezent doar de personalul medical din spitale.

Suprafața interioară a cabinei este acoperită cu un material antimicrobian, care ucide orice fel de virusuri și bacterii existente în interior, inclusiv microorganismele care s-ar putea afla pe suprafața persoanelor care intră în cabină.

Procedurile de dezinfectare durează doar 40 de secunde și ele sunt derulate cu ajutorul unor fotocatalizatori și al „nanoacelor", o tehnologie de ultimă generație. De asemenea, se aplică spray sanitar pentru o dezinfectare instantanee. Astfel, personalul aeroportului se asigură că pasagerii nu poartă pe haine sau pe bagaje virusul ucigaș, deci posibilitatea contaminării e redusă considerabil.

De asemenea, în aeroporturi roboții de curățare vor deveni prezențe uzuale în lunile următoare, aceștia fiind înzestrați cu sterilizatoare cu ultraviolete și purificatoare de aer, acționând în zonele cele mai expuse riscului de contaminare, cum ar fi toaletele.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Misiune pentru răpirea „savanților lui Hitler”

Se știe că una dintre cele mai mari temeri ale Aliaților, în cursul celui de-al Doilea Război Mondial, a fost ca naziștii să folosească așa-numitele Wunderwaffen sau „arme-minune”. Unele dintre aceste arme secrete erau cu totul ireale, precum „generatoarele de cutremure” și „razele morții”, însă altele, ca armele bacteriene, rachetele și noi gaze letale, erau perfect fezabile. Însă cea mai mare îngrijorare a fost că germanii ar fi putut produce și detona o bombă atomică.

La începutul războiului, Germania depășise categoric toate celalalte state ale lumii în domeniul cercetării atomice. În 1938, savanții germani au descoperit fisiunea nucleară și au organizat chiar o unitate științifică specială, condusă de fizicianul Werner Karl Heisenberg, specializat în fizică cuantică, pentru a dezvolta o armă atomică, adunând în acest scop mari cantități de uraniu.

În fața acestei amenințări, americanii au înființat, la rândul lor, în 1943 o unitate secretă, însărcinată cu capturarea savanților naziști de top. Având numele de cod „Alsos”, dar mai cunoscută drept „Fulgerul A”, unitatea era formată din savanți și experți în contrainformații, fiind condusă de colonelul Boris T. Pash – omul care asigura securitatea propriului efort nuclear american, Proiectul Manhattan.

Pash descoperise deja la acea oră un grup de spioni sovietici care încercau să fure secretele nucleare ale SUA. Împreună cu oamenii săi, Pash s-a deplasat inițial în Franța și Italia recucerite de Aliați, pentru a-i interoga pe savanții și cercetătorii germani luați deja prizonieri. Aceste eforturi au determinat serviciile secrete americane să concluzioneze că germanii nu aveau capacitatea necesară dezvoltării unei arme nucleare. Dar, pe de altă parte, ele se temeau ca nu cumva cunoștințele naziștilor în domeniu să încapă pe mâna sovieticilor. Pentru a împiedica acest lucru, Pash a decis să ajungă în spatele liniilor inamice.

Operațiunea „Big” s-a derulat, în ciuda denumirii sale, cu efective reduse. Pe 22 aprilie 1945, patru jeepuri dotate cu mitraliere și protejate doar de două transportoare blindate au pătruns în teritoriul încă ocupat de naziști – în special de bandele de tineri fanatici numite Wehrwulf („Vârcolaci”).

Ajunși în apropierea orașului Haigerloch, americanii au descoperit o peșteră în care se afla un laborator nuclear dotat cu un reactor-test. Au demontat reactorul și apoi au distrus situl, începând să caute savanții care se ascunseseră în regiune, sub focul bandelor de fanatici naziști. Pe 24 aprilie, Pash a făcut o altă descoperire importantă: o filatură care fusese convertită într-un laborator pentru efortul nuclear german. Aici, americanii au reușit să captureze 25 de savanți și, în urma interogatoriilor, au aflat că documentele conținând cercetările germane nu fuseseră distruse, ci ascunse într-un recipient etanș și aruncate într-o fosă septică!

Oamenii trimiși de Pash să îndeplinească „murdara” treabă a recuperării documentelor au recuperat recipientul și au descoperit totodată apa grea și uraniul naziștilor, ascunse într-un câmp din apropiere. Au reușit chiar să localizeze biroul unde lucrase Heisenberg, dar acesta dispăruse deja, în munții Bavariei. Fără să ezite, Pash și-a luat mica „armată” și a pornit într-acolo, la peste 350 km distanță. A aflat că savantul se ascundea într-o cabană montană și l-a capturat, trimițându-l apoi, împreună cu alți savanți germani de marcă în Marea Britanie, la Farm Hall.

Ancheta la care savanții germani au fost supuși a scos la iveală că aceștia sabotaseră voit eforturile lui Hitler de a obține bomba atomică, majoritatea lor fiind anti-naziști convinși. Mai mult, Otto Hahn, descoperitorul fisiunii nucleare, a fost șocat să afle că americanii lansaseră bombe atomice asupra Japoniei și avea să-și reproșeze toată viața epocala sa descoperire.

O dădacă pe nume Churchill

Fotodocument

Bonomul premier britanic Winston Churchill îndrăgea mult copiii. Iată-l aici îmbrăcat în „costumul de alarmă” (un stil vestimentar inventat de el și care-i permitea să fie pregătit permanent în caz de atac aerian) plimbându-l cu căruciorul pe Victor Lampson, fiul lui Sir Miles Lampson, ambasadorul britanic în Egipt. Fotografia a fost realizată în grădina ambasadei britanice de la Cairo, în august 1942.

Ultima zvâcnire a Imperiului: Ofensiva Ludendorff

Numit și „Ofensiva de Primăvară din 1918”, planul de atac lansat de germani împotriva forțelor franco-britanice, pe Frontul de Vest, a fost ultima tentativă a comandanților militari germani de a-i învinge pe Aliați înainte de sosirea ajutoarelor americane. Generalul Erich Ludendorff cocheta cu ideea unei ofensive generale încă din octombrie 1917, după ce bolșevicii luaseră puterea în Rusia și reputatul strateg realizase că un transfer al forțelor germane de pe Frontul de Est pe cel de Vest ar fi putut face diferența.

Astfel, 48 de divizii au putut fi transferate aici, în primăvara anului 1918, raportul de forțe înclinând net de partea germanilor, pe Frontul de Vest: 191 de divizii contra a doar 178 de divizii Aliate. Ofensiva germană, numită codificat „Michael”, a început pe 21 martie 1918.

La ora 4.20 a.m., peste 10.000 de tunuri și mortiere au lansat un bombardament devastator asupra liniilor Aliate dintre La Fere și Arras și cinci ore mai târziu, infanteria germană a pornit la atac. Diviziile de asalt erau experte în tehnici de infiltrare și dispuneau de cel mai bun armament.

În prima zi a ofensivei, germanii cuceriseră deja 255 kilometri pătrați de teritoriu, iar pe 5 aprilie, când ofensiva s-a oprit, ocupaseră 3.100 kilometri pătrați și luaseră 90.000 de prizonieri. În mod cu totul uimitor, după aproape patru ani de război static Ludendorff reușise să străpungă apărarea Aliată pe un sector de front lung de aproape 80 kilometri, deși nu a putut să rupă liniile de legătură dintre trupele Aliate.

Mai mult decât atât, pierderile grele și oboseala și-au spus cuvântul și soldații germani, flămânzi, s-au oprit din ofensivă pentru a prăda proviziile britanicilor, rămase în urma retragerii precipitate a acestora. A fost unul dintre momentele-cheie, de mare însemnătate pentru eșecul final al operațiunii, comparabil, spun unii istorici, cu decizia lui Hitler de a opri înaintarea Panzerelor germane spre Dunkirk, la începutul celui de-al Doilea Război Mondial.

Pe de altă parte, crezând în mod greșit că britanicii fuseseră total învinși, Ludendorff a întărit flancul sudic al armatei sale, pentru a împiedica francezii să trimită ajutoare și astfel forța atacului a fost slăbită. Nu trebuie uitat faptul că pe 26 martie, Aliații luaseră, în sfârșit, o decizie care ar fi trebuit adoptată de mult – unificarea tuturor armatelor sub un comandant unic, mareșalul Ferdinand Foch.

Trupele germane au reușit totuși să se apropie până la 90 kilometri de Paris și chiar au bombardat capitala franceză. Dar ultima acțiune ofensivă germană, purtată pe 15 iulie, la Reims, a fost un eșec total. Trei zile mai târziu, francezii au lansat un contraatac surpriză, care a respins trupele germane, epuizate.

În același timp, în Franța sosiseră deja peste 3 milioane de soldați americani, în vreme ce germanii pierduseră peste un milion, în cursul ofensivei eșuate. Germanii nu au avut altă soluție decât să se retragă și, deși conflictul a mai trenat câteva luni, era deja clar, în vara anului 1918, că ofensiva Ludendorff dăduse greș, iar Reichul urma să se prăbușească.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

4 iunie 1941

Moartea kaizerului Wilhelm al II-lea

Născut la Berlin, pe 27 ianuarie 1859, ultimul kaizer german era fiul prințului moștenitor al Prusiei, Frederick Wilhelm, și al prințesei Victoria, cea mai mare fiică a reginei Marii Britanii, Victoria. Nașterea lui a fost una traumatică și, potrivit psihanaliștilor, îi va influența considerabil viitorul, căci bebelușul a venit pe lume cu brațul stâng aproape paralizat, fapt care va genera numeroase frustrări copilului și apoi adultului Wilhelm.

Formarea Imperiului Prusac, în 1871, l-a umplut pe micul prinț moștenitor, în vârstă pe atunci de doar 12 ani, de un entuziasm naționalist care nu-l va mai părăsi niciodată. Deși inteligent, prințul era impulsiv și violent, iar relațiile încordate cu mama sa vor duce la o

ură generalizată împotriva tot ce era britanic – un alt factor ce poate explica atitudinea lui de mai târziu.

La doar 29 de ani, pe 5 iunie 1888, el preia tronul Germaniei și, după doi ani îl alungă fără scrupule pe atotputernicul cancelar Bismarck, demarând o politică haotică și agresivă. Declarația lui, făcută în 1908 unui ziar din Londra, „voi, britanicii, sunteți nebuni ca niște iepuri de martie”, a provocat consternare, la fel ca și decizia sa de întărire a flotei militare germane.

Atitudinea sa belicoasă a contribuit masiv la declanșarea Primului Război Mondial, după care, urât de poporul german, kaizerul a fost nevoit să fugă în exil la Doorn, în Olanda. Deși Aliații au vrut să-l pedepsească pentru crime de război, regina Olandei, Wilhelmina, a refuzat extrădarea lui. La fel, după ce a venit la putere, Hitler i-a refuzat fostului kaizer solicitarea de a reveni în Germania, astfel încât acesta a murit în exil, pe 4 iunie 1941, la vârsta de 82 de ani.

E bine de ştiut

Dudul alb are o viaţă scurtă, e de dimensiuni medii, creşte până la 10-20 m înălţime. Originar din nordul Chinei, este mult cultivat. În România, dudul alb este foarte răspândit la deal şi la câmpie, fiind cultivat şi de-a lungul drumurilor.

Iată unele beneficii: unii dintre compuşii aflaţi în dude ajută la încetinirea descompunerii zahărului din intestine, ceea ce duce la un nivel stabil de zahăr în sânge. Dudele albe conţin cantităţi bogate de vitamina C, caroteni, pectine, fibre, zahăr. Conţin şi antioxidanţi care pot reduce tensiunea arterială şi previn bolile de inimă.

Potrivit unui studiu efectuat de Universitatea din Texas, dudele albe sunt bogate în resveratrol, un fenol valoros în tratamentul mai multor tipuri de cancer şi al bolilor de inimă.

Cea mai valoroasă calitate este considerată aceea de a reduce zahărul

Dudul, inamicul tumorilor, al diabetului zaharat şi al hipertensiunii?

din sânge. Nivelurile ridicate de zahăr din sânge sunt asociate cu diabetul zaharat, cu inflamaţiile şi cu obezitatea. Această plantă poate scădea nivelul de zahăr şi astfel previne instalarea unor boli grave.

Ceaiul din frunze de dud este renumit pentru tratarea bolilor de ficat, a durerilor reumatice şi în ameliorarea diabetului. Infuzia se realizează din 2 linguriţe de frunze la 250 ml de apă clocotită. Se consumă 2-3 căni pe zi. Ceaiul este indicat şi în probleme digestive (diaree, gastrite, ulcere).

Frunzele de dud au o acţiune favorabilă asupra muşchiului inimii, acţionând direct asupra terminaţiilor nervoase. Un studiu realizat în Japonia a constatat că frunzele de dud pot ajuta la scăderea colesterolului şi reduc riscul de acumulare a plăcilor de aterom în artere.

Frunzele de dud pot fi o foarte bună variantă în ceea ce priveşte unele probleme ale pielii, în roşeaţa sau în semnele lăsate de acnee. Totodată, ajută la întreţinerea pielii, care devine mai luminoasă şi mai bine hidratată. Aşadar, detoxifică pielea lăsând-o catifelată şi strălucitoare. De altfel, întreg organismul poate beneficia de o detoxifiere cu ajutorul dudelor albe. (Se consumă 200 de grame de fructe dimineaţa, pe stomacul gol, timp de 7-10 zile.)

Dr. ANDY ANDREI

Mici detalii cu efect maxim

Pentru a avea o ţinută frumoasă trebuie să ştii să o completezi cu acele mici detalii capabile să dea o notă modernă şi dinamică. Aceasta este condiţia primordială. Nimic nu-i mai frumos decât accesoriile bine alese, constată Christine Lombard şi Lucille Rénie în „Chic".

Un ceas cu curea din piele sau din metal este impozant şi sobru purtat cu un pulover sau o cămaşă din bumbac.

Nu uitaţi de cercei.

În privinţa brăţărilor, sunteţi sfătuite să purtaţi mai multe, de mărimi şi stiluri diferite.

Colierele lungi şi fine sunt în vogă.

Să nu uităm că poşetele sunt semnătura unui look perfect. Rucsacul din piele continuă să fie un accesoriu fără vârstă ultrasic.

Când vorbim de mici detalii care schimbă tot, nu uităm de curele. Ele structureaza o rochie sau marchează talia pe jeanşi.

Lecţii de nutriţie

Cum vă ajută sezonul cald să slăbiţi?

Vara poate fi aliatul dumneavoastră pentru a obţine silueta dorită, ne aminteşte dr. nutriţionist Cristian Panaite.

De regulă, folosim restul sezoanelor pentru a ne pregăti pentru vară. Dr. Cristian Panaite propune o abordare diferită. Iată câteva soluţii pentru a fi mai suplă şi mai încrezătoare în dumnevoastră, vara fiind cel mai uşor să scăpaţi de kilogramele în plus.

❶ ***Căldura reduce apetitul***

Căldura are şi o parte bună: ne face să mâncăm mai puţin şi mai... light.

Din cauza căldurii nu mai sunt agreate carnea grasă, mâncărurile pline de ulei sau deserturile grele. Aşa că profitaţi de ce vă cere organismul şi treceţi pe legume. Făceţi-vă salate cu leguminoase sau paste la prânz, iar seara alegeţi supe creme sau o cutie de brânză proaspătă.

La gustare mâncaţi un fruct sau o îngheţată făcută rapid din fructe congelate mixate în blender cu un iaurt degresat. Cu legume proaspete, de sezon, creaţi-vă propriile salate colorate.

Atenţie la reversul medaliei: este posibil ca din cauza căldurii să nu mâncaţi mai nimic toată ziua, iar seara, când începe să se răcorească, să vi se facă foame. Aşa că nu săriţi în niciun caz peste prânz. Prânzul luat la timp este biletul câştigător pentru o cină uşoară, care să vă ajute să slăbiţi.

❷ ***Vremea bună îndeamnă la mişcare***

Acum este momentul ideal pentru a profita din plin de mişcare în aer liber. Puteţi parcurge la picior oraşul sau parcurile, mergeţi pe bicicletă, antrenaţi-vă cu partide de badminton sau ping-pong, înotaţi, alergaţi. Lista e lungă. Găsiţi ce anume vă place şi diversificaţi tipul de mişcare practicat.

❸ ***Hainele subţiri sunt cel mai bun aliat în cura de slăbire***

Până acum vă gândeaţi cu ostilitate că vine vara şi vrând-nevrând va trebui să vă îmbrăcaţi în haine subţiri, pe sub care se vor vedea colăceii? Nu le mai priviţi cu ostilitate şi făceţi-vă din ele un aliat! Hainele subţiri pot deveni pe timpul verii cea mai bună motivaţie de a slăbi.

Doar citind aceste rânduri vă simţiţi deja mai motivate pentru a lucra la o versiune a dumneavoastră aşa cum vă doriţi. Alimentaţi-vă constant motivaţia şi vedeţi oportunităţile din faţa dumneavoastră. Nu lăsaţi scuzele să vă împiedice în a obţine ce vă doriţi. Aveţi încredere în dumneavoastră!

Gastronomice

Ciuperci cu lămâie

500 g ciuperci, 4 cepe, 2 legături mărar, 100 ml ulei, lămâie, sare, piper.

Ciupercile se curăţă şi se spală cu apă rece. Ceapa tăiată mărunt se călesţe în ulei, apoi se adaugă ciupercile, lăsându-le să fiarba 10-15 minute. Se adaugă mărarul, eventual puţin vin alb, lămâie, sare şi piper. Se lasă să mai dea câteva clocote, apoi se poate servi.

Rulouri cu ton şi legume

Pentru aluat: ***500 g făină, 200 ml lapte călduţ, 25 g drojdie, busuioc, ulei, sare.***

Pentru umplutură: ***o conservă ton, 2 ardei graşi, 2 ardei kapia, 2 roşii, 2 morcovi, o ceapă, o legătură pătrunjel, 1 ou, o lingură griş, măsline verzi, ulei de măsline, sare, piper.***

Într-un bol se pun făina, busuiocul, sarea şi se amestecă. Drojdia se dizolvă cu puţin lapte călduţ, apoi se adaugă peste făină, se pun uleiul, restul de lapte călduţ şi se frământă până se obţine un aluat care nu se mai prinde de mâini. Se acoperă vasul cu un şervet de bucătărie şi se ţine la cald aproximativ 40 de minute. Legumele spălate şi curăţate se taie mărunt şi se călesc în puţin ulei de măsline. Tonul se scurge din uleiul propriu. După ce s-au călit, legumele se lasă la răcit, apoi se adaugă tonul, oul bătut, o lingură cu griş şi se amestecă bine compoziţia. Se întinde o foaie de aluat, deasupra se pune un strat din această compoziţie şi se rulează uşor. Din ruloul obţinut se taie felii care se pun într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se unge fiecare rulou cu gălbenuş de ou şi se dă la cuptor pentru aproximativ 35-40 minute.

Sufleu de căpşuni

500 g căpşuni, 400 g zahăr, 100 g făină, 100 g unt, 300 ml lapte, 20 ml coniac, 8 ouă, sare.

Din unt, făină şi lapte se prepară un sos alb care se fierbe 15 minute şi se strecoară printr-o sită fină. Se lasă să se răcească, se adaugă gălbenuşurile amestecate cu zahărul, căpşunile trecute prin sită şi coniacul, iar la sfârşit se pun albuşurile bătute spumă. Se unge un vas rezistent la foc cu unt, se toarnă compoziţia în vas şi se dă vasul la cuptor, la un foc iute, până ce se rumeneşte.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Dosarele frumuseţii

Măşti pentru sănătatea tenului

● În cazul unui ***ten uscat,*** spălarea acestuia cu ceai de muşeţel după demachiere, face minuni, hidratând şi hrănind corespunzător epiderma. De asemenea, pentru a remedia cât mai rapid aspectul tenului, se impune aplicarea unor măşti emoliente, din gălbenuş de ou sau piure de banane, omogenizate cu suc de lămâie sau de portocală. Măştile se menţin 20 de minute, apoi se îndepărtează spălându-se obrazul cu infuzii de plante.

● ***Tenul normal,*** de obicei, nu necesită tratamente speciale, dar nu trebuie neglijat. După demachiere tenul se curăţă cu ceai de tei, de nalbă sau de muşeţel, pentru a se asigura hidratarea şi nutriţia acestuia.

● ***Tenul gras*** poate beneficia din plin de aplicarea unor măşti obţinute din 1-2 cartofi raşi fin. După 15 minute masca se îndepărtează de pe faţă cu sucul de cartofi rămas, în care se adaugă câteva picături de lămâie. Amidonul din cartofi are proprietatea de a reduce surplusul de grăsime de pe faţă, iar sucul astringent va închide porii. La final, obrazul se spală cu apă minerală.

● ***Tenul deshidratat*** reacţionează foarte bine la sucul de struguri, care se lasă să acţioneze 10 minute, apoi se îndepărtează de pe faţă cu apă călduţă. Pentru eficienţă maximă, tratamentul se va aplica zilnic, timp de două luni, apoi se va repeta de trei ori pe săptămână.

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Întâmplări greu de explicat

În episodul trecut, aminteam despre rolul fermei Skinwalker Ranch, deţinută de miliardarul Robert T. Bigelow, locul unor fenomene inexplicabile, în faimosul proiect OZN al Pentagonului din anii 2009-2012.

Am mai arătat că, în 2016, proprietatea a fost preluată de un „mogul imobiliar şi investitor în tehnologie" anonim, pasionat de paranormal. Publicistul M.J. Banias a reuşit să-l identifice şi să obţină aprobarea acestuia, pentru o vizită la fermă, cu condiţia să nu-i dezvăluie numele. Într-un articol de mari dimensiuni, din ianuarie 2020, apărut în publicaţia „Motherboard", Banias reproduce câteva dintre întâmplările stranii de aici, arătând şi detalii despre modul în care noul proprietar şi personalul său au renovat ferma, instalând peste tot sisteme de supraveghere şi echipamente ştiinţifice, pentru a încerca să detecteze OZN-uri şi alte activităţi paranormale, pe care sperau să le poată înţelege şi explica.

Manifestări neobişnuite

Publicistul a fost însoţit de „creierul" centrului de comandă al ranchului, fizicianul Erik Bard, specialist în plasmă şi partener într-o mică companie care proiectează şi produce componente pentru sisteme analitice cu raze X. A mai fost însoţit şi de superintendentul fermei, Thomas Winterton şi de Arnold Bryant, şeful securităţii de pe ranch.

Potrivit acestora, de mai multe ori în ultimii ani, oamenii de la fermă s-au îmbolnăvit inexplicabil şi unii au necesitat chiar spitalizare. Între aceştia a fost şi Winterton, care era încă monitorizat şi a cărui fişă medicală Banias a văzut-o. În timpul verii, trei invitaţi la fermă ar fi raportat inflamaţii ciudate ale pielii, greaţă şi stări de rău, care i-au dus la camera de urgenţă.

Arnold povestea că, într-o noapte, era într-una dintre încăperile din fermă, încercând să adoarmă, când, dintr-o dată, ceva s-a prăbuşit cu zgomot în patul său. Era ca şi când un copil ar fi sărit în patul tău sau cineva foarte greu ar fi îngenuncheat lângă tine în pat. S-a ridicat şi a aprins luminile. Nu era absolut nimic.

Tot Arnold a spus că în vara lui 2019 venise aici o echipă mare de filmare, pentru un serial de televiziune pe History Channel, când a apărut ceva straniu: „Am văzut-o cu toţii. Ne uitam la câmpul dinspre vest şi atunci a fost. Pentru o secundă, deoarece încerc să raţionalizez totul, am crezut că este o dronă. Doar plutea acolo". Apoi a continuat: „Nu cred că pot vorbi despre asta. Sună nebuneşte. Toţi senzorii pe care-i aveam o luaseră razna..."

Winterton a relatat o altă întâmplare. Într-o noapte din 2016, probabil pe la ora 2, a fost sunat de un cuplu mai în vârstă, îngrijitori, care spuneau că cineva se află pe veranda din faţă şi lovea de perete o minge veche de baschet păstrată acolo. Intendentul s-a deplasat la faţa locului cu o camionetă. Examinând locul cu o cameră termică nu a descoperit nimic. Şi-a scos puşca, a tras câteva focuri în aer şi a strigat nişte obscenităţi. Apoi şi-a propus să examineze câteva construcţii vechi. Pe măsură ce se apropia, a simţit că îl ia în stăpânire o spaimă inexplicabilă. Apoi a auzit o voce, la fel de limpede de parcă ar fi fost cineva lângă el: „Opreşte-te, întoarce-te". S-a aplecat prin geamul maşinii, căutând în jur cu lanterna. Nu se vedea nimic. A coborât din nou, a mai tras câteva focuri şi a mai strigat de câteva ori, fără niciun rezultat.

Simţea că este privit de o prezenţă invizibilă. Cunoscând istoria fermei, creierul său raţional se lupta acum cu posibilitatea că ceva chiar bântuie acest ranch, aşa cum spun poveştile. Până la urmă, împăcat cu ideea că toate au fost doar în capul său, Winterton a spus cuplului că totul este în regulă şi s-a dus acasă. A avut o experienţă similară şase luni mai târziu, în timp ce curăţa zăpada la fermă. Aceeaşi voce, aceleaşi sentimente de teamă şi anxietate. A crezut că îşi pierde minţile.

Într-o seară, Winterton şi soţia sa au mers la fermă pentru că Bard i-a spus că doreşte o copie de siguranţă a fişierelor video, din cauza unor probleme cu camerele de supraveghere. El i-a cerut lui Winterton să folosească unul dintre hard disk-urile externe pentru a descărca videoclipurile din acea noapte. În timp ce Winterton a început backup-ul, el şi soţia sa au auzit nişte zgomote care veneau dintr-unul dintre dormitoarele din spate.

„Suna ca şi când cineva avea un cablu electric şi îl lovea de un perete". A sărit şi a alergat înspre sursa zgomotului. Nimeni nu era acolo. El petrecuse foarte mult timp în Centrul de comandă are cinci monitoare care prezintă fluxuri live de la aproape o duzină de camere foto, platforme de lucru, reţele de calculatoare, microscoape etc. Primul ecran monitorizează traficul aerian peste fermă, cu echipamente proprii care urmăresc şi înregistrează transponderele uzuale ale aeronavelor. Dacă mai mulţi martori ar vedea ceva ciudat pe cer, ar putea face referire la toate zborurile cunoscute din zonă. Există şi un „martor secundar", util în cazul în care ar fi interferenţe cu echipamentele locale, în timpul unui episod.

Anomalii aeriene

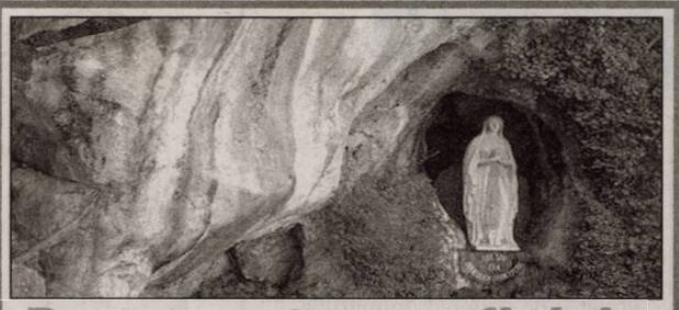
Un alt ecran monitorizează frecvenţele radio ale semnalelor electromagnetice detectate. „Nu am reuşit să stabilim originea acestora", a spus Bard. Ranch-ul este, de asemenea, echipat cu o staţie de monitorizare a vremii, cu zeci de sisteme de camere HD şi mobile, precum şi în infraroşu, cu vizionare nocturnă şi camere cu imagistică termică. Porţiuni mari ale fermei sunt sub supraveghere 24/7. Bard poate vizualiza toate acestea de la distanţă, având suficient spaţiu pe server pentru a stoca toate fluxurile video.

Bard i-a explicat lui Banias că pentru ca el şi echipa sa să considere că un eveniment ciudat este o anomalie reală, sunt necesare cantităţi semnificative de date. Dacă are loc observarea unei anomalii aeriene, o creştere bruscă a frecvenţei electromagnetice etc., echipa examinează datele din toate sistemele de monitorizare pentru a vedea dacă şi cum a înregistrat fiecare dispozitiv fenomenul. Evenimente majore, cele „care contează", nu sunt preluate doar video, ci, de obicei, sunt corelate cu citiri multiple de pe diverse platforme de senzori. Sistemul preferat al lui Bard este un dispozitiv pe care l-a proiectat şi construit singur. Numit Sentinel Assignment Telemetry And Notification (SATAN), acesta este o unitate metalică pe patru picioare, încorporând un computer cu ecran, echipată pentru a detecta activităţi infrasonice şi seismice, vibraţiile din sol şi din aer la frecvenţe foarte mici, precum şi câmpuri magnetice tranzitorii. În mod normal, ea este aşezată într-o anumită groapă din ranch.

De obicei, Bard consideră că un eveniment este anomal atunci când mai mulţi senzori detectează simultan un fenomen care desfide explicaţiile obişnuite. Deşi Erik Bard nu se declara pregătit să vorbească despre entităţi interdimensionale paranormale, sau despre extratereştri care vizitează ferma, el crede că este totuşi ceva ciudat atunci când frecvenţe electromagnetice aleatorii bombardează o anumită zonă localizată a ranch-ului, toate echipamentele le înregistrează, iar apoi, câteva minute mai târziu, dispar.

„În ultimii doi ani s-au produs mai multe decât în cele două decenii în care grupul lui Bigelow a fost aici" – a declarat Bryant „Dragon" Arnold – „oamenii ar fi surprinşi dacă ar şti câte am văzut şi câţi bani s-au cheltuit de când am preluat locul".

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ



Recunoaşterea oficială a unui miracol

Într-o iniţiativă greu de anticipat, Vaticanul a făcut public un text ce stabileşte criterii pentru recunoaşterea oficială a unui miracol.

„Un al 68-lea miracol a fost recunoscut la Lourdes, joi, 11 octombrie, după o anchetă lungă de 46 de ani. Pe 23 iulie 1965, sora italiană Luigina Traverso, paralizată de ambele picioare, s-a ridicat brusc din scaunul său rulant. «În timpul adoraţiei euharistice, călugăriţa ar fi

resimţit o puternică senzaţie de căldură şi de bine şi impulsul de a se ridica în picioare», a explicat Comitetul medical internaţional din Lourdes (CMIL). Pentru a constata caracterul «miraculos» al acestei vindecări, a fost deschis un dosar în 1966, la Biroul constatărilor medicale din Lourdes.

Pentru vindecările «miraculoase» de la Lourdes, o procedură ştiinţifică şi religioasă lungă de mai mulţi ani

Din 1884, s-au înregistrat peste 7.000 de cazuri de vindecări inexplicabile, dar numai 68 au fost recunoscute ca «miraculoase» de Biserică, după o procedură ştiinţifică şi religioasă lungă de mai mulţi ani. Primele trei etape:

■ Pentru început, bolnavul care afirmă că s-a vindecat poate consulta medicul Biroului constatărilor medicale al Sanctuarelor din Lourdes (creat în 1883). Dacă medicul consideră că e un caz probant, constituie un dosar şi solicită ca persoana să revină după un an: unul dintre criteriile seriozităţii vindecării este permanenţa sa.

■ Dacă persoana revine la Lourdes după un an şi este tot vindecată, doctorul poate reuni în prezenţa sa un «Birou medical» alcătuit din medici disponibili la Lourdes în acea zi, indiferent de convingerile lor personale. Ei pot să-i pună întrebări bolnavului şi să discute între ei.

■ Dacă medicul şi Biroul medical nu reuşesc totuşi să explice vindecarea bolnavului, transmit dosarul către Comitetul internaţional din Lourdes (CMIL), care se reuneşte o dată pe an. Totodată, episcopul de Lourdes îşi previne confratele din dioceza în care trăieşte persoana vindecată.

Şapte criterii ale unei adevărate vindecări «miraculoase» au fost stabilite de cardinalul Lambertini în secolul al XVIII-lea

Ancheta CMIL va dura în acest caz mai mulţi ani. Înainte de a-şi da avizul final, CMIL ţine cont de «cele şapte criterii ale cardinalului Lambertini», stabilite în secolul al XVIII-lea. Iată care sunt:

1. Boala trebuie să fie gravă
2. Ea trebuie să fie recunoscută şi repertoriată de medicină
3. Ea trebuie să fie organică (maladiile psihice nu sunt luate în considerare)
4. Niciun tratament nu trebuie să fie responsabil de vindecare
5. Vindecarea trebuie să fie subită, instantanee
6. Nu trebuie să fie vorba despre simpla regresie a simptomelor, ci despre o revitalizare a tuturor funcţiilor vitale
7. Nu trebuie să se vorbească despre o remisie, ci despre o adevărată vindecare: ea trebuie să fie durabilă.

A patra şi ultima etapă: ultimul cuvânt revine episcopului diocezei unde trăieşte persoana vindecată, fără susţinerea Vaticanului

Asupra concluziilor CMIL, dar fără să se facă apel la Roma, episcopul decide gradul de recunoaştere de către Biserică a acestei vindecări. Ultimul grad este miracolul.

Aceasta este procedura pentru vindecările miraculoase de la Lourdes. Dar pentru a-i ajuta pe oamenii bisericii să distingă «adevăratele mărturii» de «mărturiile false» despre apariţii miraculoase din întreaga lume, Vaticanul a stabilit alte criterii."

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Omul nu este o ființă leneșă

Ziua Internațională a Somnului este un eveniment anual organizat din 2008 de Comitetul Zilei Somnului Mondial al Societății Mondiale a Somnului. Ea are loc în fiecare vineri ce precedă echinocțiul de primăvară, deci în jur de 20 martie.

Contrar unor eventuale comentarii malițioase, aceasta se dorește a fi o celebrare a somnului și un apel la acțiune asupra chestiunilor importante legate de somn, în domenii precum medicina, educația, anumite aspecte sociale, precum și conducerea automobilului. Se intenționează astfel diminuarea varietății de probleme ale somnului din societate, printr-o mai bună prevenție și prin gestionarea tulburărilor somnului.

Somnul vine dormind

Dincolo de informațiile și statisticile strict obiective, domeniul în discuție ne poate oferi și câteva aspecte deosebit de atractive, uneori ușor amuzante și, oricum, foarte interesante. De pildă...

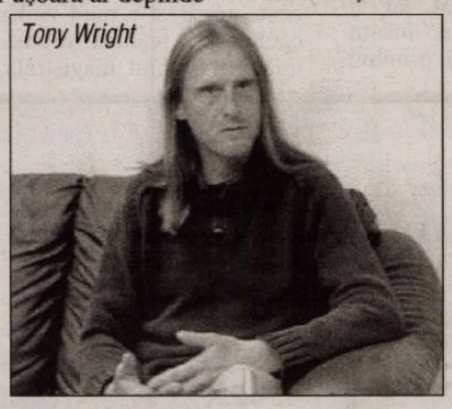
■ La modul general, un om își petrece o treime din viață dormind. Cu alte cuvinte, când am împlinit 60 de ani înseamnă că vreo 20 de ani am stat cocoțați în vârful patului sau sub plapumă...

O persoană adultă poate să aibă patru până la șase vise pe noapte. Din păcate (sau din fericire?), la trezire nu ne amintim decât puțin din aceste reverii.

■ Sforăiturile pot atinge intensitatea de 100 decibeli, nivel sonor echivalent cu cel al zgomotului unui motor de camion. Problema însă diferă și de vârstă, dar și de sex: sub 30 de ani, circa 10% din bărbați și 5% din femei sforăie: după 60 de ani, proporțiile ating 60% la bărbați și 40% la femei.

■ Condiția de a fi un „dormăreț" de talie mai grea sau mai ușoară ar depinde considerabil de patrimoniul nostru genetic. Dacă ne referim în acest sens la unele personalități, merită spus că, de exemplu, genialul Einstein dormea cam 11 ore din 24, în timp ce mereu activul Napoleon se mulțumea cu numai 4 ore pe noapte.

■ Firește că avem și un record mondial al duratei petrecute fără somn. „Performerul" este britanicul Tony Wright, care a reușit să stea treaz 266 de ore, adică circa 11 zile. De fapt, putem vorbi despre un teribilism, un sacrificiu gratuit, căci urmările au fost dure pentru Wright: tulburări cognitive, halucinații, dezorientare, alte dezechilibre generale.



Tony Wright

■ O „noapte albă", altfel spus, 24 de ore fără somn, implică un risc de accident rutier similar cu prezența a 1 ml/litrul de alcool în sânge. 18 ore nedormite echivalează cu „numai" 0,5 ml/l de alcool în sânge.

Teme... non-somnolente

Pentru persoanele interesate, e bine de spus că zilele de celebrare internațională a somnului au propus până acum teme deosebit de interesante și mai ales utile pentru o mai bună gestionare a acestei stări naturale de regenerare a organismului și a relațiilor interumane: Somnul adolescenților, Somnul și viața activă, Somn și oboseală, Somnul – un partener de viață, Când somnul îmbătrânește, Somn și performanță, Somnul și ritmurile vieții, Somnolența cotidiană, Somnul și noile tehnologii, Impactul modurilor de viață asupra somnului nostru, Deschide ochii asupra somnului tău!

Aplicate cu multă abilitate în indiferent ce domeniu al existenței noastre, asemenea subiecte de dezbatere și acțiune cu certitudine ne vor îmbunătăți viața. Și ziua, și noaptea!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Peștera Buhui

Deși, din păcate, puțin popularizată la nivel național și internațional, peștera Buhui este a doua cea mai mare peșteră din Banat, cu o lungime totală de peste 6,5 km, și în plus este străbătută de cel mai lung râu subteran din România, Buhui – al cărui curs măsoară 2.100 m.

Peștera face parte din zona centrală a munților calcaroși ai Aninei și a marii zone carstice Reșița-Moldova Nouă, fiind situată în podișul calcaros Colonovăț. Ea are mai multe căi de acces: intrarea Grota Buhui, intrarea Certej, intrarea prin dolină și intrarea prin aven (aceasta fiind în prezent inaccesibilă) Intrarea principală este Certej, cu o lățime de 9 m și o înălțime de 2,5 m și, odată pătrunși aici, parcurgeți câțiva metri și intrați într-o galerie vastă, cu înălțimea de până la 14 m.

Un alt lucru curios legat de peștera Buhui este că aici nu se întâlnesc, în porțiunea activă, obișnuitele stalactite și stalagmite, dar pe pereți apar uimitoare formațiuni naturale de concreție, precum Vulturul, Cascada Izvorului sau Cascada Albă. Încăperile peșterii au primit diferite denumiri: Sala Confluenței, Sala Coloanelor, Sala Domurilor, Sala Ursilor – aceasta din urmă datorită faptului că aici s-au descoperit oseminte de urs de cavernă (Ursul Spaeleus).

Nu lipsesc crustaceele subterane și nici liliecii. Dacă vom intra în peșteră prin dolină vom avea de străbătut un veritabil labirint, cu cotituri și cotloane, de-a lungul cărora râul Buhui când iese la suprafață, când se pierde în adâncuri. La circa 100 m de intrarea prin dolină, apa reapare printr-un izbuc (izvor subteran) și, după alți 70 m, formează o dornă uriașă, unde uneori apa poate atinge și 3 m adâncime și care nu poate fi traversată decât cu barca.

Dincolo de ea putem vedea cel mai spectaculos fenomen din peștera Buhui: Cascada Mare, unde apa cade într-un mic lac circular de la o înălțime de 3 m, cu un zgomot infernal, amplificat de pereții peșterii.

Atenție însă: turiștii trebuie să fie echipați corespunzător și să fie conduși de un speolog cu experiență. Străbatarea peșterii, cu barca sau cu piciorul, va necesita aproape o zi, dar va fi o experiență de neuitat!

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualității

Mănăstirea Dobrovăț

Duminică, 7 iunie, Biserica noastră prăznuiește unul dintre marile evenimente ale lumii creștine. Sărbătoarea este cunoscută drept „Pogorârea Sfântului Duh", numite în popor „Rusalii", ziua următoare fiind închinată Sfintei Treimi.

Sărbătoarea Rusaliilor amintește un eveniment deosebit din istoria bisericii creștine. În ziua respectivă, Apostolii împreună cu Maica Domnului se aflau într-un foișor la rugăciune, când asupra lor a pogorât Sfântul Duh sub forma unor limbi de foc. Apostolii au început să vorbească limbi străine și au ieșit cu toții în piața publică, unde au început să vorbească oamenilor. Vorbindule în alte limbi, mulți ascultători i-au crezut beți, dar alții care călătoriseră și în alte țări au recunoscut graiurile de acolo. Sfântul Apostol Petru a ținut o predică impresionantă în urma căreia 300 de oameni au primit botezul.

Ziua respectivă este considerată ziua de naștere a bisericii creștine și după oficierea serviciului religios care se ține cu acest prilej, credincioșii primesc frunze de nuc, simbolizând limbile de foc în care au fost învăluiți Apostolii.

Numeroase biserici din țara noastră au hramul „Pogorârea Sfântului Duh", una dintre acestea fiind Mănăstirea Dobrovăț, din comuna cu același nume, județul Iași.

Ctitorie a Sfântului Voievod Ștefan cel Mare, biserica mănăstirii cu obște de călugări a fost zidită de domnitorul Bogdan al III-lea. Pictura în frescă a fost realizată între 1527-1531, în vremea lui Petru Rareș.

Așezământul a fost atacat de tătari în anul 1658, reparațiile necesare fiind efectuate între 1664-1685 de familia domnitoare Racoviță, care a plasat în naos șapte morminte cu lespezi împodobite.

În anul 1739 este iarăși distrusă în urma luptelor în care muscalii, turcii și tătarii au invadat regiunea și au jefuit sfântul locaș, prădat din nou de eteriști între 1821-1822. În anul 1864, mănăstirea complet pustiită este transformată în pușcărie, menținându-și acest statut din 1865 până în 1900.

În primii ani ai secolului trecut, mănăstirea a fost transformată în orfelinat de fete, apoi în școală de agricultură. Aceasta este mutată însă, și așezământul poate primi în 1930 obștea monahală, înființată de regele Carol I printr-un decret emis încă din 14 mai 1913.

Între 1930-1948 aici se duce o viață monahală susținută, dar apoi mănăstirea este transformată în școală și biserica devine parohială până în 1990.

Reînființată ca mănăstire este populată de maici între 1990-1992, dar din 1992 este preluată de călugări.

Biserica este zidită din piatră în stil moldovenesc, împărțită în Altar, naos, o gropniță îngustă și pronaos. Are coloane de piatră în naos și pronaosul boltit. În exterior, zidurile sunt întărite de câte trei contraforturi pe fiecare latură. Intrarea se face pe latura de vest, pe sub un portal în arc frânt. Pronaosul este luminat de două ferestre mari, tot în arc frânt, iar celelalte încăperi prezintă ferestre rotunjite în partea superioară și ocrotite de baghete încrucișate.

În anul 1851 s-au construit turle false de lemn deasupra naosului și pronaosului dar acestea au fost înlăturate cu prilejul restaurărilor din 1874-1876.

Fațadele exterioare sunt ornamentate cu ocnițe și un rând de firide în cărămidă.

Ansamblul monahal cuprinde pe lângă biserca mare, ctitorită de Sfântul Ștefan, una mică, ridicată pe ruinele unui paraclis, zidit de domnul Simion Movilă în anul 1607, pentru odihna veșnică a fiului său, Pavel, turnul-clopotniță din 1743, zidul de incintă și clădirea adăpostind chiliile.

IRINA STOICA

Secretele „Turnului Babel”

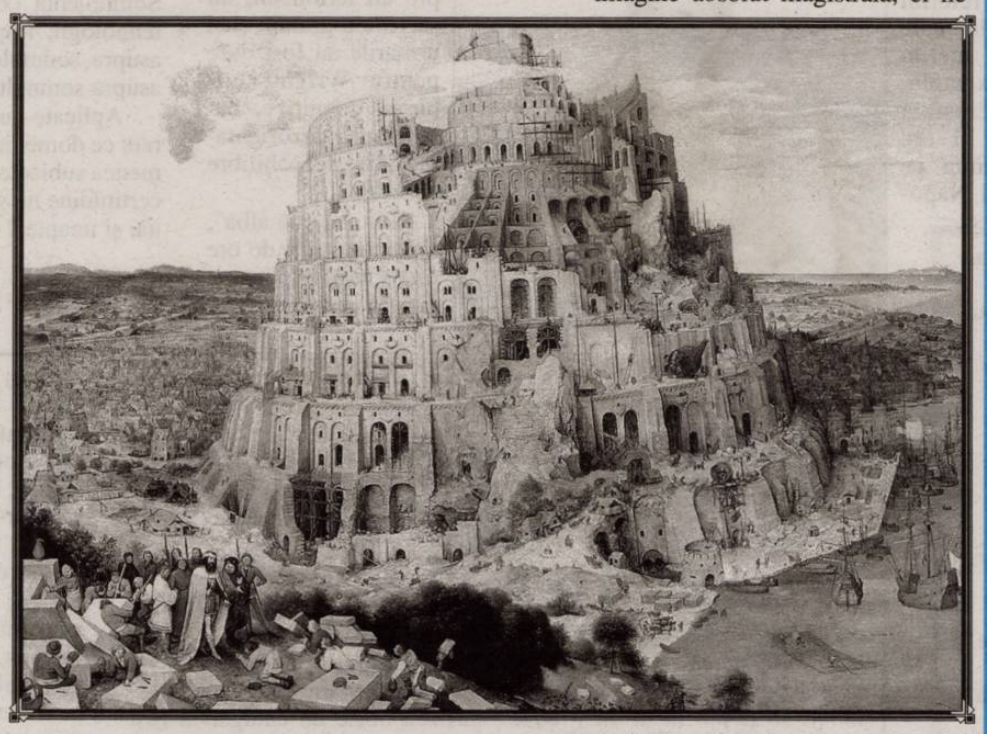
În anul 1563, Peter Bruegel zis şi Bruegel cel Bătrân a pictat unul dintre cele mai bizare tablouri din istoria acestei arte imperiale ce lasă o libertate totală aparentă autorului.

Se pare însă că în cazul de faţă avem de-a face cu un gen de tribut simbolistic lăsat în contul omenirii, căci motivul în sine abordat în lucrarea menţionată în titlul acestui articol transmite „la vedere” numeroase mesaje, unele de-a dreptul stranii, valabile în orice timp şi în orice loc.

Pedepsirea vanităţii umane

Maestrul flamand a pus în scenă faimoasa legendă biblică, dar în cadrul imagistic al vieţii trepidante dintr-o cetate a veacului al XVI-lea, mai exact din oraşul său natal, Anvers.

Totuşi, Bruegel tratează subiectul – la fel ca pe celelalte subiecte atemporale, ca „drumul Crucii lui Iisus” sau „căderea lui Icar” – cu o evidentă familiaritate, fără emfază, ca şi cum totul s-ar desfăşura la colţ de stradă. Istoria Turnului Babel apare în prima carte a Bibliei, Geneza.



Puţin după Potop, regele Nimrod al Babilonului decide construirea unui turn care să ajungă până în ceruri. Ca să-l pedepsească pentru vanitatea sa, Dumnezeu face dintr-odată ca lucrătorii să vorbească limbi diferite, nemaiînţelegându-se între ei şi astfel nemaiputând duce la bun sfârşit lucrarea faraonică. Imensul şantier, practic, se năruie, iar privitorul trebuie să scruteze orizontul, pentru a putea îmbrăţişa cu privirea „personajul central”, turnul, pe lângă care oamenii par nişte furnici.

Majoritatea istoricilor de artă consideră că Bruegel a folosit Colosseumul drept sursă de inspiraţie pentru a întruchipa dezastrele biblice, monumentul roman fiind deja ruinat în secolul al XVI-lea. Se regăsesc, de exemplu, în tablou, arcadele duble de pe faţade şi e de observat că temelia pare să se scufunde, în timp ce zidurile sunt măcinate şi vârful „amputat” prin voinţa divină.

Babel sau Anvers?

În Geneză, puternicul Nimrod se compară cu Dumnezeu, iar în pictură vizitează şantierul, însoţit de arhitect şi de gărzi şi primind omagiile tăietorilor de piatră prosternaţi la picioarele sale. Personajul respectiv apare în stânga-jos, înveşmântat după moda Renaşterii, dar Bruegel îl „transferă” în figura lui pe regele Filip al II-lea al Spaniei, care la vremea respectivă era un stăpân fanatic şi intolerant al Ţărilor de Jos. Dacă acesta nu poate trece neobservat, destul de greu de distins e fragmentul zidului de incintă din stânga turnului, întinzându-se până în spatele caselor oraşului. El chiar a existat, construit de Carol Quintul în 1542 în jurul oraşului Anvers. Se crede că pictorul a ales tocmai această localizare pentru a se întreba care avea să fie viitorul oraşului său.

Oare Anvers şi Babel nu prezentau puncte comune? Aceleaşi averi nemăsurate, acelaşi multilingvism, călători veniţi din toată lumea pentru a face comerţ în cetatea flamandă. Şi, probabil, haosul final...

„Oamenii-furnici” evocaţi mai sus nu sunt alţii decât constructorii turnului şi artizanii locali din veacul al XVI-lea: zidari, lucrători în piatră etc. Adică un fel de mână de lucru de mică valoare. Totuşi, artistul pune în scenă prin aceştia secvenţe reale din viaţa cotidiană a epocii, cu o precizie şi o diversitate de invidiat.

* * *

Imaginea brută a colosului de piatră, simbol evident al tarelor şi păcatelor omenirii, aproape că izbeşte privirea în mod violent. Bruegel însă a realizat în ansamblu o imagine absolut magistrală, el nedorind să ofere doar impresia micimii şi a zădărniciei faptelor omeneşti necugetate. În afara turnului, până departe, la linia orizontului, privirea poate cuprinde frumuseţea nativă a întregii planete.

O perspectivă infinită înglobează astfel văi, păduri, coline, ape, câmpii – un decor cosmic în care apa, cerul şi pământul se contopesc într-o splendoare paradisiacă. Doar la mijloc, plin de trufie, omul mai crede zadarnic în puterile lui supradivine.

„Zâna Verde” – băutura interzisă a artiştilor

Absintul este o băutură spirtoasă pe bază de plante (pelin, anason, fenicul), cu o gradaţie alcoolică foarte ridicată (până la 70º), din acest punct de vedere nefiind deloc... o zână. Produs prima dată în a doua jumătate a secolului 18, în Elveţia, în Cantonul Neuchâtel, a devenit popular spre finalul secolului 19 şi începutul secolului 20, dar în Franţa. Are culoarea verde vegetal şi gusul amărui, dat de pelinul macerat în alcool. Acest ultim ingredient, pelinul, este responsabil de renumele absintului, deoarece conţine o substanţă numită *tujon*, care influenţează activitatea receptorilor din creier putând provoca halucinaţii.

Absintul a devenit popular în mod special în rândul artiştilor. Hemingway, Joyce, Baudelaire, Verlaine, Rimbaud, Toulouse-Lautrec, Modigliani, Picasso, Van Gogh, Oscar Wilde, Marcel Proust, Edgar Allan Poe, Lord Byron sunt câţiva dintre boemii care îl consumau cu mare plăcere. Unii dintre aceşti artişti considerau chiar că această băutură îi ajută din punct de vedere creativ.

În Franţa, această băutură a devenit atât de populară şi de iubită, încât în baruri, la ora 17:00 era *l'heure verte* („ora verde”), o oră întreagă dedicată savurării acestei licori, în mod oarecum similar cu binecunoscutul *five o'clock tea* („ceaiul de la ora cinci”). A fost perioada de glorie a absintului, care a precedat o prohibiţie de un secol.

La începutul secolului trecut, absintului i s-au atribuit efecte halucinogene, din cauza conţinutului de tujon – substanţă psihoactivă – şi a fost catalogat ca un drog, cu efecte nocive pe termen lung în comportamentul oamenilor. A fost blamat pentru creşterea agresivităţii şi s-a considerat că poate determina consumatorii chiar să provoace crime.

De altfel, pentru că băutura era atât de populară, au apărut mulţi producători şi este posibil ca unii dintre aceştia să nu fi respectat reţeta de absint, iar băutura că fi avut, într-adevăr, mai mult pelin şi o concentraţie de tujon mai mare, capabilă să dea halucinaţii. Sigur, nici măsurătorile concentraţiilor nu erau foarte precise în 1900, astfel încât e posibil ca adevărul cu privire la motivele din spatele prohibiţiei să fie undeva la mijloc.

Producţia şi consumul de absint au fost interzise în Belgia (1905), Elveţia (1908), SUA (1912), Italia (1913), Franţa (1915) şi Germania (1923), însă Marea Britanie, Cehoslovacia, Austria, Spania, Portugalia nu l-au scos în afara legii, iar consumul şi producţia lui au continuat.

Întrebări fără răspuns

După uciderea carabinierului Mario Rega Cerciello, cei doi suspecţi, turiştii americani Elder Finnegan Lee şi Gabriel Christian Natale Hjorth, au fost arestaţi în hotelul de patru stele din apropierea Vaticanului, unde se cazaseră, chiar înainte să plece la aeroport. Aveau bagajele pregătite şi două bilete de avion către Statele Unite, pentru aceeaşi seară. Acuzaţiile – omucidere în condiţii agravante şi tentativă de extorsiune.

Arma crimei a fost găsită ascunsă în plafonul fals al camerei celor doi tineri: un cuţit cu lama de 18 centimetri, de tip militar, probabil provenind din cadrul marinei americane, armă pe care anchetatorii au presupus că suspecţii o aduseseră cu ei în avion, din SUA. Unul dintre turişti a mărturisit că se află „la originea loviturilor de cuţit” care îl uciseseră pe Cerciello, dar că de fapt crezuse că jandarmii în civil erau prieteni ai dealerului de droguri, deşi aceştia îşi prezentaseră insignele de poliţişti.

Presa italiană a scos la vedere însă şi o serie de întrebări lăsate fără răspuns. De ce turiştii, destul de bogaţi, îşi asumaseră un risc atât de ridicat pentru 100 de euro? De ce jandarmii deplasaţi la faţa locului erau îmbrăcaţi civil şi de ce nu scoseseră armele din dotare? Cum se face că tinerii americani aveau asupra lor un cuţit de o asemenea mărime? De ce forţele de ordine au intervenit într-o zonă care în mod normal nu era sub competenţa lor? Potrivit *La Republicca*, judecătorul de instrucţie a declarat că „niciunul dintre suspecţi nu a arătat că înţelege gravitatea consecinţelor comportamentului lor, dând dovadă de imaturitate excesivă” şi că „indivizii sunt foarte periculoşi din punct de vedere social”.

Tragicul caz a făcut mare vâlvă, dar a generat şi tensiuni „colaterale”, fără legătură directă cu asasinatul. Imediat după incident, suspecţii erau descrişi într-un comunicat de presă al forţelor de ordine ca fiind „probabil africani”, conform declaraţiilor unor martori. Formularea „incorectă politic” a dat naştere unor manifestări xenofobe. În plus, ministrul de interne a invocat pedeapsa cu „muncă forţată pe viaţă pentru aceşti bastarzi”, în timp ce alt politician a solicitat ca ucigaşii „să-şi execute pedeapsa meritată în ţara lor”. Spiritele s-au calmat abia după anunţul arestării celor doi suspecţi.

Povestea nu s-a încheiat însă atât de simplu. O altă polemică a apărut după publicarea unei fotografii în care Elder Finnegan Lee apărea legat şi cu ochii acoperiţi, în cursul unui interogatoriu. Un asemenea tratament putea justifica excluderea interogatoriului din dosar şi favorizarea extrădării criminalilor. Cât despre autorităţile americane, acestea pur şi simplu au dat asigurări că Statele Unite „vor furniza un ajutor consular adecvat oricărui cetăţean arestat în afara teritoriului ţării”. După două zile, Ambasada SUA în Italia a publicat pe Twitter un scurt mesaj de condoleanţe.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ştiaţi că...

◆ ...Rusia este cea mai mare ţară din lume? Se întinde pe

o optime din suprafaţa locuită a Pământului.

◆ ...pe Pământ sunt cunoscuţi aproximativ 540 de vulcani care au erupt cel puţin o dată?

◆ ...cea mai înaltă cascadă din lume este Cascada An-

gel din Venezuela? Are înălţimea de 979 metri.

◆ ...în fiecare zi pe suprafaţa planetei noastre cad în jur de 1.000 de tone de praf stelar?

◆ ...Venus este cea mai strălucitoare dintre toate planetele sistemului nostru

solar? Se roteşte în direcţia opusă Pământului.

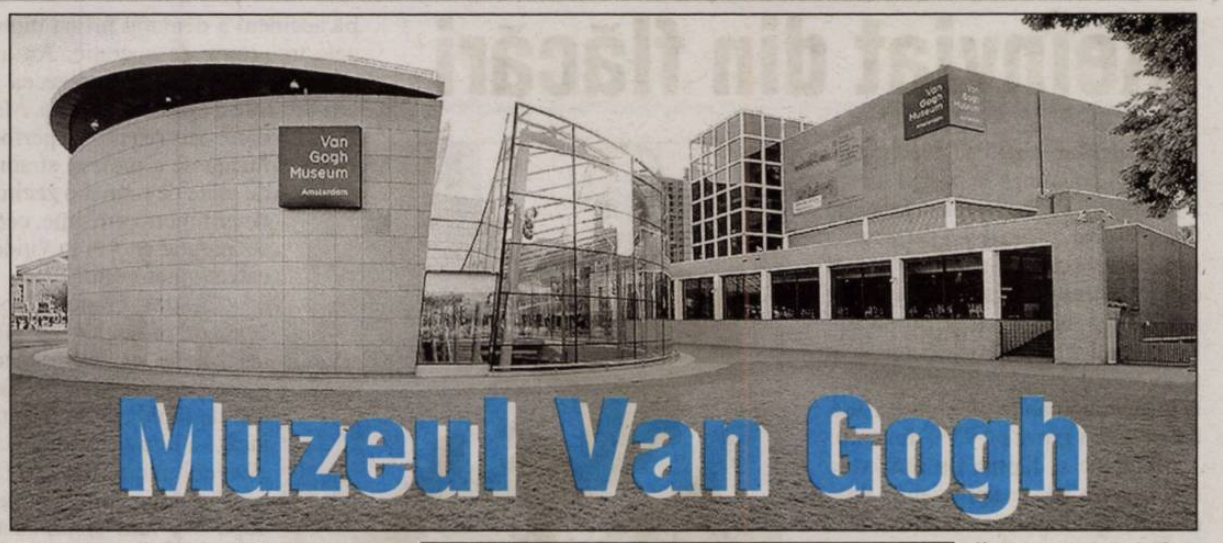
◆ ...Maria Cuţarida, născută în 1857, a fost prima femeie medic din ţara noastră? Ea a înfiinţat şi prima creşă-grădiniţă din ţară pentru copiii între trei şi şapte ani.

◆ ...vanilia este polenizată numai

de albinele mexicane şi de păsări colibri?

◆ ...iepurele nu vede în faţa lui din cauza ochilor dispuşi pe lateralele capului? Este capabil să distingă doar verdele şi roşul.

Ştiaţi că...



Muzeul Van Gogh

Unul dintre cele mai reprezentative monumente moderne ale oraşului Amsterdam, Muzeul Van Gogh, este un edificiu din sticlă şi ciment brut cu săli largi şi luminoase.

Inaugurat în 1978, conţine cea mai importantă colecţie de opere a marelui pictor olandez donate de fratele acestuia, Theo şi de fiul lui Vincent-Wilhelm Van Gogh.

Ideea deschiderii acestui muzeu a aparţinut fiului lui Theo. El l-a desemnat pe Gerrit Rietveld pentru proiectul construcţiei. Lucrările au demarat în 1963, dar după un an, în 1964, arhitectul s-a stins din viaţă. Proiectul a fost preluat de Van Dillen, dar şi el a murit în 1966, clădirea fiind finalizată de J. van Tricht. A fost proiectată să primească 60.000 de persoane pe an, dar calculele au fost cu mult depăşite, muzeul primind anual peste un milion de vizitatori.

În 1999 a fost inaugurată aripa nouă a muzeului realizată de arhitectul japonez Kishi Kurakawa, dând posibilitatea unei expuneri mai aerisite a operelor existente şi organizării unor expoziţii temporare.

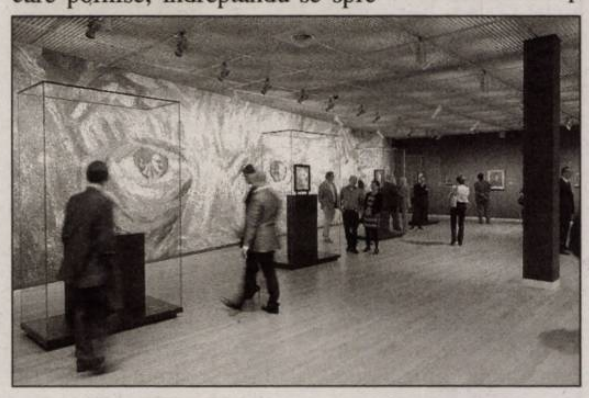
În colecţia permanentă, celel mai multe lucrări şi alte exponate aparţin pictorului căruia îi este dedicat muzeul. Sunt adunate aici 200 de picturi, 500 de desene şi peste 700 de scrisori. Pe lângă acestea sunt expuse numeroase picturi şi sculpturi ale unor remarcabili artişti din secolul al XIX-lea.

Marele Vincent Van Gogh s-a născut la 30 martie 1853 în Zundert, Brabant, în familia unui pastor protestant. A fost îndemnat să urmeze drumul deschis de tată său şi a devenit chiar asistent de pastor. Aceasta însă nu era vocaţia sa şi de aceea a abandonat calea pe care pornise, îndreptându-se spre artă, respectiv spre pictură, căreia i s-a consacrat în întregime, petrecându-şi ultimii 10 ani din viaţă în Franţa.

Măcinat de o formă gravă de epilepsie, avea adesea halucinaţii vecine cu nebunia. Într-o astfel de criză s-a automutilat, tăindu-şi lobul uneia dintre urechi. Se pare că boala nu-l părăsea şi la 27 iulie 1890, după o mulţime de peregrinări în Franţa, aflându-se la Anvers-sur-Oise şi-a tras un golţ în piept şi a murit după două zile.

Muzeul din Amsterdam este repartizat pe patru etaje şi un subsol dotat cu un auditoriu. Parterul şi etajul al III-lea expun o vastă colecţie de picturi şi sculpturi din secolul al XIX-lea, legate într-un fel de creaţia lui Van Gogh din care sunt prezentate, de asemenea, câteva pânze.

La primul etaj pot fi admirate cele mai semnificative tablouri ale artistului. Expunerea cronologică permite vizitatorului să urmărească întregul parcurs artistic al pictorului, de la primele experimente din Nuennen (Mâncătorii de cartofi – 1885), până la şederea sa în Anvers pentru a studia la Academia de Artă. Din aceeaşi perioadă datează câteva portrete şi vederi din oraş. Nu este uitată nici tragica perioadă pariziană, în care artistul a realizat 17 autoportrete. Este perioada care oglindeşte întâlnirea sa cu artişti ca Toulouse-Lautrec, Paul Signac şi Georges Seuret, de la care a perceput o mulţime de inovaţii. El a ştiut să le asimileze şi să le personalizeze pentru a obţine rezultatele strălucitoare din următoarea perioadă de creaţie.



Dintre creaţiile cu adevărat solare de la Arles, din 1888, datează tablourile „Casa galbenă" şi „Secerişul", considerat unul dintre cele mai frumoase peisaje ale sale. Această perioadă a fost însă urmată de una sumbră, la Saint Remy, când însă, în ciuda evoluţiei necruţătoare a bolii sale, a creat, în 1889, capodopere ca „Secerătorii", „Ramuri de migdal în floare", „Floarea Soarelui".

La Anvers-sur-Oise a pictat în 1890 „Natură moartă cu irişi", pânza oglindind frământările sale dinaintea morţii. Sunt expuse în muzeu două pânze celebre: „Câmp de grâu sub un cer noros" şi „Câmp de grâu cu corbi".

La cel de-al doilea etaj al muzeului sunt expuse stampe şi se deschid expoziţii temporare.

Scrisorile şi desenele pictorului sunt foarte rar expuse pentru a nu fi degradate de lumină şi alţi factori externi, dar există o zonă cu cărţi şi programe audio-vizuale puse la dispoziţia amatorilor de artă.

Teatrul şi Opera Naţională din Cluj Napoca

Clădirea care găzduieşte Teatrul şi Opera Naţională Română din Cluj Napoca a fost construită în 1906 de firma austriacă Fellner & Helmer în fosta piaţă de lemne a oraşului.

A fost ridicată în stil secesion cu accente baroc. Faţada prezintă trei portaluri cu arc şi două turnuri de formă pătrată având deasupra câte un monument de bronz reprezentând fiecare un car tras de lei.

Reprezentaţiile au loc în Sala Mare, cu 928 de locuri sau Studioul Euphorion, cu 100 de locuri. Sala Mare este bogat decorată cu cariatide care susţin lojele.

Teatrul şi Opera Naţională au fost înfiinţate ca instituţie la 18 septembrie 1919, fondatorul şi primul director fiind Zaharia Bârsan.

Simboluri ale umanităţii

Iasomia

Îndrăgită în mai multe colţuri ale lumii pentru aspectul delicat şi mai ales pentru parfumul suav, iasomia este o floare asociată cu intimitatea, romantismul, iubirea.

Numele ei vine de la cuvântul persan yasmin semnificând „dar al lui Dumnezeu".

Se spune că regina Cleopatra înmuiase pânzele corabiei sale în parfum de iasomie pentru a-l cuceri pe Marc Antonius.

Originară din munţii Himalaya, din Persia şi Kashmir, este privită ca o floare sacră şi de aceea hinduşii o împletesc în ghirlandele pe care le dăruiesc oaspeţilor.

Este floarea preferată a zeului Kama, zeul dragostei în mitologia indiană şi este prezentă la nunţi, ocrotind dragostea noului cuplu. În Thailanda este un simbol al mamei, iar în China al delicateţei feminine. Este floare naţională în Thailanda, în Pakistan şi în Siria, unde oraşul Damasc este supranumit „oraşul iasomiilor".

Simbol al dragostei, al modestiei, graţiei şi eleganţei, în aromaterapie arborele de iasomie este considerat „regele uleiurilor esenţiale".

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Reînviat din flăcări

Este cât se poate de adevărat că unor oameni ajunşi în pragul morţii li se acordă o a doua şansă la viaţă. Un adevărat miracol s-a petrecut la spitalul parizian Saint-Louis, cel efectiv întors din celălalt tărâm fiind Franck, un bărbat de 30 de ani. Nefericitul luase foc ca o torţă, în timp ce manipula produse industriale foarte inflamabile, alegându-se astfel cu arsuri grave pe 95% din corp.

Statistic şi faptic, nu mai avea nicio şansă de a supravieţui. Specialiştii spun că aşa-numiţii „mari arşi", adulţi, pot fi salvaţi dacă au arsuri pe maximum 40% din corp, iar asta folosindu-se cele mai avansate metode de intervenţie şi tratament. Totuşi, în cazul respectiv, medicii au decis să se lupte până la capăt pentru viaţa acelui om, sfidând orice statistici. Peste imaginea sinistră a accidentatului, dr. Maurice Mimoun a întrezărit un fir de speranţă: acesta era tânăr, nu fuma, dar atuul principal s-a dovedit unul cu totul neaşteptat: pacientul avea un frate homozigot, denumit şi „geamăn adevărat".

Efortul a fost cu-adevărat infernal. Pielea arsă e o otravă pentru corp, deoarce secretă toxine şi se infectează cu germenii ce trăiesc în mod natural pe pielea omului. Pe de altă parte, eliminarea acesteia nu se poate face dintr-odată, ci treptat, pentru ca pacientul să nu sufere un şoc ireversibil.

De aceea, din două în două zile rănitului i s-au îndepărtat suprafeţe de câte 20-30% din ţesutul ars. Apoi, s-au făcut pregătirile necesare pentru transplantul pe care Eric, fratele geamăn al lui Franck, îl solicitase. Acesta din urmă a fost plasat în comă indusă şi în a şaptea zi după accident a demarat prima dintre cele trei etape de operaţie. Au urmat cea din ziua a unsprezecea şi cea din ziua a patruzecişipatra. Medicii au reuşit şi performanţa de a preleva straturi de piele de numai o zecime de milimetru grosime, ceea ce a ajutat enorm la vindecarea donatorului.

...Astfel, Franck a fost acoperit progresiv cu pielea fratelui său, iar regenerarea amândurora a fost atât de rapidă şi de reuşită, încât i-a uimit şi pe medici. „Revenitul din morţi" a făcut din nou primii săi paşi după trei luni şi jumătate de tratament la pat. Două săptămâni mai târziu, s-a putut întoarce acasă.

În prezent, merge la un centru de reeducare, dar se întoarce seara în patul său. „Pielea universală, adică cea care nu va fi respinsă de organism, e probabil pentru mâine. Se lucrează mult în această direcţie. Noi am demonstrat că, dacă dispunem de o asemenea piele, suntem capabili să salvăm vieţile marilor arşi." – a declarat dr. Mimoun, completat de pacientul său supravieţuitor: „Mi-am pierdut corpul pe 26 septembrie. Am în faţă o muncă de durată, însă, treptat, corpul meu va evolua din ce în ce mai bine." *(A.N.P.)*

Paznic agresiv

Poliţia din Waker, Luisiana, a fost solicitată de clienţii unei bănci din localitate să intervină în cazul unei agresiuni neaşteptate şi violente exercitată de o... găină.

Aceasta, vizibil furioasă, urmărea clienţii şi chiar încerca să pătrundă în maşinile lor, lovindu-i cu ciocul, în timp ce aceştia încercau să deschidă uşile. Era un fel de paznic al Băncii pe care voia să o apere nu se ştie bine de ce.

Cu toate acestea, funcţionarii Băncii nu o cunoşteau şi au încercat chiar să o prindă. Încercările lor au fost însă lipsite de succes pentru că găina, deosebit de rapidă, s-a făcut nevăzută. Oamenii legii au încercat să afle cui aparţine, dar nici în acest sens nu au avut succes.

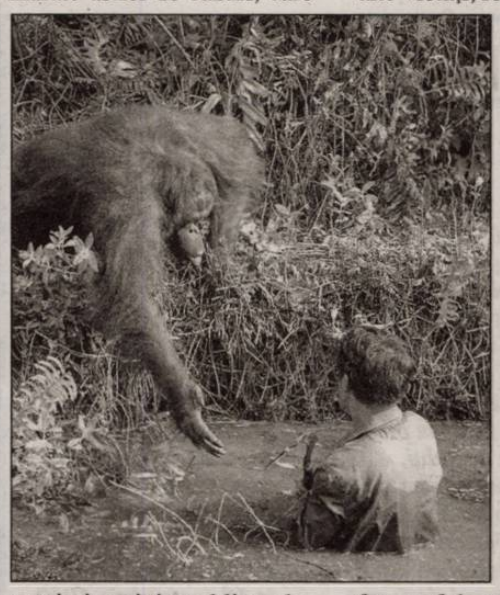
Au anunţat însă că „duşmanul", care pare să simtă apropierea pericolului şi dispare cu uşurinţă, are o înălţime de 45 de centimetri şi o greutate de circa 3 kilograme.

Din punctul lor de vedere se face vinovat de agresiune, încercare de pătrundere într-un spaţiu privat şi, mai ales, de nerespectarea măsurilor de distanţare socială. (I.S.)

Oameni şi „fiare"

Ca fiinţe superioare ce suntem, noi, oamenii, nu concepem că o altă vietate poate avea la un moment dat un comportament izbitor de asemănător cu al nostru. Mai ales dacă în discuţie intră şi o componentă cu potenţial afectiv evident.

Totuşi se cunosc nenumărate astfel de cazuri, care



au uimit opinia publică, dar şi pe oamenii de ştiinţă: necuvântătoare care se ajută între ele necondiţionat, prietenii „ireale" între exemplare din specii considerate incompatibile, copii crescuţi de animale, dar şi oameni efectiv salvaţi de la moarte prin intervenţia unor sălbăticiuni altfel considerate periculoase. Este şi cazul recent petrecut în Borneo, care a impresionat o lume întreagă.

Fotograful Anil Prabhakar vizita pe insula sus-menţionată o rezervaţie pentru urangutani – specie de primate grav ameninţată aici de braconajul masiv, de defrişările iresponsabile ce restrâng drastic habitatul natural al animalelor, de incendii necontrolate. Într-un asemenea loc, unde se afla o baltă populată de şerpi care atacau alte vietăţi, reprezentând totodată o ameninţare pentru vizitatori, un îngrijitor al rezervaţiei a intrat până la brâu în apa nămoloasă, pentru a o curăţa.

În timp ce omul îşi făcea treaba, un urangutan s-a apropiat şi i-a întins „mâna", încercând să-l ajute să iasă pe mal. „Părea că i-a spus: Pot să te ajut?" – a povestit ulterior fotograful, care a imortalizat scena respectivă. Bărbatul a ieşit însă din apă singur, motivându-şi refuzul prin faptul că, atunci când ai de-a face cu animale sălbatice, reacţia acestora e imprevizibilă, astfel că ar fi riscat să fie atacat de urangutanul cel „binevoitor".

Poate că aşa e, dar la fel de probabil e şi ca animalul chiar să fi vrut să-i ofere omului „o mână de ajutor". Adevărul nu-l vom cunoaşte, probabil, niciodată. *(A.N.P.)*

Patru bărbaţi pentru o femeie

O britanică pe nume Jessica, de 25 de ani, trăieşte permanent împreună cu patru bărbaţi. În mintea sa! Nefericita tânără suferă de fapt de o tulburare de personalitate multiplă, ce face ca în realitatea sa strict particulară să devină, după caz, fie ea însăşi, fie unul dintre cei patru *alter ego* ai săi – fiecare având o identitate şi chiar o biografie foarte clar conturată.

Jake este actor de comedie, are accent american şi un zâmbet hollywoodian, este frumos şi musculos; Jamie este medic, poartă ochelari, este foarte inteligent şi fermecător; Ed este coafor şi stângaci, iar Ollie, adolescentul de 14 ani e încă elev.

Interesant este că fiecare dintre aceste personalităţi preia succesiv controlul asupra Jessicăi, „locuindu-i" în totalitate spiritul. Şi ea conştientizează perfect acest lucru, pe care îl consideră cât se poate de normal, deşi obositor.

„Pe timpul zilei, aceste schimbări de *alter ego* urmează o anume structură – spune ea. Unul dintre noi se trezeşte mai devreme. De obicei, Jake e primul, fiindcă îi place să plimbe câinele sau să facă jogging. Apoi, Ed prepară masa, iar eu mă ocup de casă între orele 9 şi 17. Faptul că le las propriul lor spaţiu de activitate şi propriile lor orare e pozitiv pentru sănătatea noastră, a tuturor."

Totuşi, o asemenea viaţă fragmentată nu a fost întotdeauna uşor de gestionat. „Înainte, mi se întâmpla să mă găsesc într-un loc necunoscut, fără să ştiu cum aterizasem acolo. M-am trezit odată încălţată cu pantofi cu tocuri înalte şi cu picioarele pline de băşici, fără să-mi dau seama ce căutam acolo. Dar şi pentru ei e complicat să locuiască într-un corp feminin. În special Jake se simte tare rău să ştie că pentru lumea exterioară el nu are aparenţa unui bărbat." Jessica ştie că o traumă suferită în copilărie a determinat această reacţie cumplită, însă refuză să vorbească despre ea. Spune doar că şi-a dezvoltat respectivele identităţi masculine „ca pentru a se proteja".

„Avându-i pe aceşti bărbaţi în jurul meu toată ziua mă ajută să mă desensibilizez şi să nu-mi mai fie frică de băieţi. Am şi şansa să mă căsătoresc, dar oricare dintre personalităţi poate ieşi la suprafaţă, chiar în momentele cele mai intime.

Cu ajutorul terapeutului meu, am învăţat să stăpânesc toate astea, dar ştiu că nu e o glumă, ci o boală. Şi sufăr foarte mult, sufăr tot timpul..." *(A.N.P.)*

Fantoma din sat

În timpul acestei groaznice pandemii cara a reuşit să înspăimânte o lume întreagă, se ştie că au existat şi persoane care, în ciuda ameninţărilor cu boala, au încercat – într-un fel sau altul – să calce interdicţiile care le-ar fi putut pune la adăpost.

S-a întâmplat şi se întâmplă pretutindeni, iar restricţiile celor din jur au fost, evident, diferite.

Astfel, în satul Kemaman din nord-estul Malaysiei se pare că există chiar forţe paranormale care iau atitudine. Noaptea, pe uliţele satului şi-a făcut apariţia un spectru înveşmântat în alb, cu plete cenuşii şi o barbă impunătoare. Sătenii au rămas în case speriaţi, iar nişte petrecăreţi care nu se credeau superstiţioşi când au văzut fantoma au luat-o îngroziţi la fugă.

De fapt, fantoma era unul dintre oamenii satului, Muhammad Abdillah, care a înţeles că trebuie să-i ajute pe oameni să rămână în case, chiar dacă nu înţelegeau motivul real.

În cele din urmă presupusa fantomă şi-a dezvăluit adevărata identitate şi a postat toată istoria pe internet. Oamenii din sat au înţeles lecţia şi poliţia s-a prezentat imediat la casa „fantomei".

Oamenii legii au venit nu pentru a-l pedepsi, ci pentru a-l felicita pentru ideea sa şi pentru faptul că, în acest mod inedit a reuşit să-şi calmeze şi să-şi convingă consătenii de un lucru care le era absolut necesar. *(I.S.)*

Cu corporaţiile nu-i de glumit

Văzând valul de fake-news şi mesajele controversate, bizare şi chiar absurde vehiculate şi viralizate în mediul online, mai ales în ultimele două luni, am putea fi tentaţi să credem că misterioasele guverne din umbră sau corporaţiile atotputernice, decise să reducă la tăcere pe oricine le-ar putea deranja sau da în vileag planurile de stăpânire a lumii reprezintă fenomene apărute de curând.

Lumea cinematografului demonstrează însă că dimpotrivă, aceste fenomene sunt mult mai vechi, iar unele dintre cele mai bune filme produse vreodată, unele chiar premiate cu Oscar, au ca subiect această fascinantă, dar înfricoşătoare lume a corporaţiilor care vor să muşamalizeze adevărul, dar se confruntă cu oameni curajoşi, dispuşi să se sacrifice pentru ca acest adevăr să iasă la iveală.

Cine ştie câştigă (1994)

Regizat de faimosul actor Robert Redford, acest film este o excelentă introspecţie în lumea maşinăriei mediatice americane, capabilă să manipuleze audienţe uriaşe, în folosul unor sponsori corporatişti. În cazul de faţă, beneficiarul este firma de băuturi răcoritoare Geritol (al cărui patron fără scrupule este interpretat de Martin Scorsese!), care se implică în măsluirea unui popular concurs de cultură generală. În acest joc murdar, doi concurenţi onești, dar săraci, interpretaţi de John Turturro şi Ralph Fiennes, sunt doar pioni care realizează că orice încercare de a da în vileag trucul este sortită eşecului. Filmul a fost inspirat dintr-un caz real, petrecut la o televiziune americană în anii 1950.

Sindromul China (1979)

O reporteriţă îndrăzneaţă (Jane Fonda) şi cameramanul ei (Michael Douglas) ajung să fie hărţuiţi de o corporaţie care deţine o uzină atomoelectrică în California, după ce fil-

mează, întâmplător, un accident care ar fi putut produce zeci de mii de morţi. Celor doi li se bagă bețe în roate inclusiv de către şefii lor din televiziune, dar nu dau înapoi, ci dezvăluie lumii adevărul, ajutaţi de un angajat al corporaţiei, Jack Godell (rol jucat de Jack Lemmon). Văzut azi, filmul pare mai curând o avanpremieră americană a accidentului de la Cernobîl, evident, cu alt final.

Michael Clayton (2007)

Personajul principal al acestei pelicule, interpretat de George Clooney, este iniţial un avocat zelos şi veros, dornic să treacă peste orice obstacol spre a-şi satisface orgoliul şi setea de putere. Dar, în momentul în care este însărcinat să apere interesele unei companii chimice care a contaminat cu deşeuri toxice o comunitate paşnică din Wisconsin, el începe să-şi facă procese de conştiinţă, trecând în cele din urmă de partea cealaltă a baricadei. Filmul, considerat de mulţi critici cel mai valoros realizat în 2007 a fost nominalizat la şapte categorii de Oscar, actriţa Tilda Swinton obţinând mult râvnita statuetă pentru performanţa sa artistică.

Firma (1993)

O altă peliculă excepţională, al cărui protagonist este un tânăr avocat (Tom Cruise), care crede că a dat lovitura vieţii angajându-se la celebra firmă de avocatură Bendini, Lambert & Locke. Înainte i se deschide un trai luxos, cu distracţii şi plăceri, dar, pe măsură ce zilele trec el îşi dă seama că a nimerit, de fapt, într-o capcană aurită, devenind sclavul bine plătit al unor indivizi fără scrupule. Avocatul acceptă să fie recrutat de FBI pentru a dezvălui detalii legate de activităţile tenebroase ale firmei de avocatură şi de faptul că orice avocat care a încercat să o părăsească a sfârşit asasinat.

Erin Brockovich (2000)

Spre deosebire de multe alte filme de pe această listă, care pun accent exclusiv pe acţiune, acesta, regizat de Steven Soderbergh, beneficiază şi de o latură romantică, imprimată de prezenţa

sensibilă a „frumuşicii" Julia Roberts. Mamă a trei copii, prototipul gospodinei americane, personajul Juliei Roberts se transformă peste noapte într-o apărătoare a drepturilor comunităţii în care locuieşte, după ce descoperă dovezi şocante că o companie omnipotentă poluează apa, provocând o avalanşă de cazuri de cancere. Criticii sunt de acord că rareori Julia Roberts a fost mai bună într-un rol, iar premiul Oscar, primit de ea pentru această performanţă, a fost pe deplin meritat.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Mihai Măniuţiu

Talent polivalent – în egală măsură regizor de teatru, scriitor şi eseist – Măniuţiu s-a născut în 1954 la Cluj şi a fost educat în spiritul frumosului, în frumoasa urbe transilvană. Venit la Bucureşti, a studiat regia la clasa profesoarei Cătălina Buzoianu, absolvind IATC în 1978.

A montat în teatre importante din România şi din străinătate (Belgia, Marea Britanie, Turcia, SUA), creaţiile sale primind numeroase premii pentru cea mai bună regie, originalitate şi cel mai bun spectacol al anului. A realizat peste o sută de spectacole. În 2006 şi-a luat doctoratul în teatru, cu teza „Introducere în filosofia artei actorului". În prezent este manager al Teatrului Naţional din Cluj-Napoca, profesor la Facultatea de Teatru şi Televiziune a Universităţii Babeş-Bolyai şi distinguished professor la Universitatea California, Irvine, SUA.

A pus în scenă peste o sută de spectacole, care l-au consacrat ca un regizor original şi rafinat, în România, Marea Britanie, Belgia, Franţa, Canada, Egipt, Austria, Ungaria, Finlanda, Iugoslavia, Brazilia, multe dintre acestea fiind premiate. Totodată, a fost recompensat, de-a lungul unei prodigioase cariere, cu Premiul pentru întreaga activitate regizorală, UNITER 2014, Premiul pentru originalitate în creaţia regizorală pentru spectacolul ***Lecţia*** *de Eugen Ionescu, Festivalul Naţional de Teatru „I.L. Caragiale", ed. a III-a 1992, Premiul Publicului pentru spectacolul* ***Don Quijote*** *după Cervantes, Teatrul Naţional Târgu-Mureş, Festivalul Internaţional de Teatru Fest(in) pe Bulevard, Teatrul Nottara, 2015, Premiul criticii UNITER pentru regie pentru spectacolul* ***Afară în faţa uşii*** *de W. Borchert, 1991.*

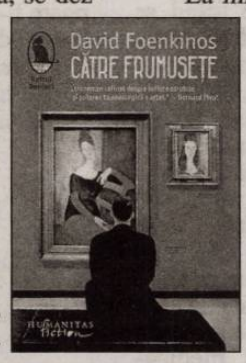
A publicat numeroase volume de studii de teatru, proză narativă scurtă, poeme, precum: ***Un zeu aproape muritor*** *(povestiri, 1982),* ***Istorii pe care n-am să le scriu*** *(povestiri,1998),* ***Scene intime. Scene de masă*** *(povestiri, 2001),* ***Omphalos*** *(povestiri, 2001),* ***Autoportret cu himere*** *(povestiri, 2001),* ***Cercul de aur*** *(studiu pe tema puterii în opera lui Shakespeare, 1985),* ***Redescoperirea actorului*** *(teorie teatrală, 1985),* ***Memoriile hingherului*** *(povestiri, 2004),* ***Povestiri cu umbre*** *(2006),* ***În Balkanya, eu şi ceilalţi demoni*** *(poeme, 2011),* ***Mască şi iluzie*** *(studii, Humanitas, 2007).*

Colţul cu litere

O scriitură delicată şi subtilă

„Dacă nu ar părea tocit de atâta folosire, aş fi ales drept motto al romanului meu acest adagiu al lui Dostoievski: «Frumuseţea va salva lumea»", mărturisea scriitorul francez David Foenkinos într-un interviu. Referirea era la romanul său *Către frumuseţe* apărut la Humanitas Fiction în traducerea lui Daniel Nicolescu.

„Dar nu banalizarea este adevăratul motiv, intuieşte cititorul, ci predilecţia autorului pentru nuanţă şi sugestie, pentru o scriitură delicată şi subtilă, care tatonează continuu misterul, ocolind explicitul, o „culoare a cuvintelor" fermă, un contur al personajelor şi faptelor lipsit de sfumato", explică textul editurii. Este vorba despre „Antoine, respectat profesor de istoria artei care renunţă aparent inexplicabil la tot, Camille, tânăra pictoriţă a cărei vulnerabilitate se ascunde în liniile bruşte şi culorile tari aruncate pe pânză, Mathilde, mama singură care nu mai speră să iasă din rutina cotidiană, se dezvăluie treptat, gravitând mereu în jurul frumuseţii perene a artei. Poate însă aceasta să răscumpere răul? Să absolve de orice vină? Să compenseze pierderea? Să reaprindă iubirea?". Grele întrebări!



Iată şi un scurt fragment de la începutul romanului: *Antoine venise mult mai devreme la întâlnirea cu responsabila departamentului de resurse umane. De câteva zile, întregul lui spirit era concentrat pe acest interviu. Orsay era locul unde voia să fie... Mathilde Mattel îi precizase, la telefon, să nu cumva s-o apuce pe traseul vizitatorilor...*

La mijlocul coridorului, nu mai ştia pe unde s-o apuce. De cealaltă parte a peretelui cu geamuri, zări un tablou al lui Gustave Courbet. Frumuseţea rămâne cel mai bun leac împotriva incertitudinii pe care-l avem. De câteva săptămâni, lupta ca să nu se împotmolească. Simţea că nu prea mai are vlagă, iar cele două interogatorii, venite unul după altul, îi solicitaseră un efort considerabil. Cu toate astea, nu avusese de rostit decât câteva vorbe, trebuise să răspundă la nişte întrebări care nu ascundeau nici cea mai măruntă capcană. Se întorsese la un stadiu primar de înţelegere a lumii, lăsându-se adesea năpădit de nişte spaime iraţionale. În fiecare zi, simţea tot mai mult consecinţele a ceea ce trăise. Avea oare să fie în stare să treacă cu bine de acest interviu cu doamna Mattel?

Autorul David Foenkinos s-a născut la Paris în 1974. A studiat literatura la Sorbona şi a urmat în paralel cursuri de muzică, visând, pentru o vreme, să înfiinţeze o trupă. A debutat în anul 2001 cu romanul *Inversion de l'idiotie. De l'influence de deux Polonais,* recompensat cu Premiul François Mauriac, urmat în 2002 de *Entre les oreilles.* În 2004 publică *Potenţialul erotic al soţiei mele* (Le potentiel érotique de ma femme; Humanitas Fiction, 2017), care obţine Premiul Roger-Nimier în acelaşi an. Urmează un număr impresionant de romane, unele distinse cu importante premii literare, cum ar fi: *În caz de fericire* (En cas de bonheur, 2005; Humanitas, 2008), *Les cœurs autonomes* (2006), *Qui se souvient de David Foenkinos?* în 2007, care primeşte Premiul Jean Giono. Acestea sunt urmate de *La délicatesse* (2009), *Lennon* (2010), *Le petit garçon qui disait toujours non* (2011), *Le saule pleureur de bonne humeur* (2012), *Je vais mieux* (2013), *Charlotte* (2014), care câştigă Premiul Renaudot şi Premiul Goncourt des Lycéens, şi *Le Mystère Henri Pick,* în 2016.

Romanul *Către frumuseţe* (Vers la beauté) a apărut în 2018 la editura Gallimard din Paris.

GEORGE CUŞNARENCU

Grăsimile şi inima

Contrar a ceea ce se ştia până nu demult, un studiu canadian realizat de cercetători ai Universităţii „McMaster" din Hamilton arată că grăsimile nu fac rău inimii şi sistemului circulator, ci dimpotrivă. În contextul dat, pâinea este, în mod cert, mai periculoasa decât un grătar suculent; la fel şi pastele făinoase!

Dacă până acum ştiam că un colesterol în exces, cauzat de un consum mare de grăsimi, este extrem de periculos pentru sistemul circulator, un nou studiu, axat pe impactul urbanizării asupra factorilor de risc al bolilor cardiovasculare, contrazice oarecum acest rezultat.

Studiul a durat 12 ani şi a implicat peste 154.000 de persoane cu vârste între 35 şi 70 de ani provenind din 18 ţări şi având diferite niveluri de trai. Rezultatele se pot rezuma astfel: limitarea consumului de grăsimi nu duce la îmbunătăţirea sănătăţii, în schimb pot avea efecte foarte bune reducerea consumului de carbohidraţi sub 60% din consumul total de energie şi creşterea consumului de grăsimi cu până la 35%. În perioada în care s-a efectuat studiul s-au înregistrat 5.796 decese şi 4.784 episoade cardiovasculare.

Cercetătorii au constatat că: ◆ persoanele care consumă multe grăsimi prezintă un risc de deces mai scăzut cu 23%, risc de a avea ictus cu 18% mai mic (criză de epilepsie manifestată prin pierderea bruscă a cunoştinţei şi prin convulsii) şi cu 30% mai redus de a muri din cauza diverselor probleme, comparativ cu bolile cardiovasculare; ◆ cei care consumă mulţi carbohidraţi au risc de deces cu 28% mai mare decât cei care consumă puţine alimente bogate în zahăr. Fiecare tip de grăsime din cele menţionate de subiecţi a fost studiat separat şi s-a ajuns la concluzia că un consum de grăsimi saturate reduce riscul de deces cu 14%, cel de grăsimi monosaturate cu 19% şi cel al grăsimilor polisaturate cu 29%.

Consumul major de grăsimi saturate reduce riscul unui ictus cu 21%. Pe de alta parte, consumul de carbohidraţi se pare că duce în timp la creşterea riscului de a dezvolta boli cardiovasculare. Aşadar, este bine să reducem consumul de pâine, paste şi dulciuri.

În plus, ar fi de preferat consumul grăsimilor monosaturate; de exemplu, ulei de măsline. De asemenea, anumite grăsimi polisaturate sunt extrem de utile; între acestea, Omega 3, care se găseşte în peşte sau în fructele uscate.

Cauze ale respingerii grefelor

Cercetătorii de la Spitalul Brigham and Women's din Boston, SUA, au descoperit în urma experimentelor de laborator noi indicii despre factorii care declanşează respingerea organelor transplantate. Astfel, tratarea grefelor de piele înainte de transplant creşte considerabil rata de acceptare a organului donat. „Observaţiile clinice ne-au determinat să începem experimentele de laborator. Transplantul de piele are o rată mult mai ridicată de respingere a organului, în comparaţie cu celelalte tipuri de transplant. Am vrut să aflăm de ce.", a explicat dr. Leonardo V. Riella, coautorul lucrării.

În urma experimentelor pe şoareci de laborator, cercetătorii au identificat un subset de celule care joacă un rol principal în respingerea noului organ. În absenţa acestor celule, ei au observat că există mai puţine semnale de activare a sistemului imunitar la pacientul primitor, iar grefa de piele supravieţuieşte o perioadă mai îndelungată. În plus, echipa a încercat să prevină respingerea organului prin tratarea grefei înainte de transplant.

Grefele de piele au rezistat mai mult atunci când au fost incubate, înainte de transplant, împreună cu o proteină micobacteriană antiinflamatoare. În prezent, cele mai multe tratamente pre- şi posttransplant se axează pe primitor, prin administrarea de medicamente imunosupresoare. Specialiştii americani propun o terapie complementară de tratare a organului înainte de transplant. Această strategie ar putea să aibă multe efecte pozitive, întrucât s-ar axa pe o parte a sistemului imunitar pe care imunosupresoarele nu o influenţează.

Fumatul şi bolile psihice

De obicei, asociem situaţia dramatică în care – popular vorbind – mintea unui om o ia razna cu experienţe de viaţă nefericite, cu evenimente tragice petrecute cu persoane apropiate, cu decepţii moral-afective şi aşa mai departe. Există însă şi factori favorizanţi la care prea puţini dintre noi s-ar gândi.

De pildă, cercetătorii ruşi au descoperit că bărbaţii care fumează sunt expuşi la un risc mai mare de nebunie în viitorul lor. Fumatul este astfel recunoscut ca fiind unul dintre factorii principali în dezvoltarea afecţiunilor mentale odată cu înaintarea în vârstă. În anul 2010, numărul cazurilor de acest gen atinsese impresionantul nivel de 36 de milioane şi se estimează că el se dublează la fiecare două decenii. Oamenii de ştiinţă încearcă să explice de ce se întâmplă acest fenomen.

Experţii au examinat asocierea dintre fumat şi declinul activităţii mentale, care se produce la vârsta de mijloc şi la bătrâneţe. Ei au examinat datele a 5.099 bărbaţi şi 2.137 femei, a căror vârstă medie era de 56 de ani. Rezultatele au arătat că fumătorii bărbaţi prezintă o scădere mai rapidă a performanţelor mentale şi rezultatele testelor, care determină acest aspect, continuă să se deterioreze pe măsură ce aceştia continuă să fumeze.

Mai mult, chiar dacă bărbatul s-a lăsat de fumat şi nu a fumat timp de 10 ani, el totuşi riscă o deteriorare severă a abilităţilor cognitive, în special în ceea ce priveşte funcţia executivă (o serie de diferite procese mentale complexe asociate cu realizarea unui obiectiv specific). Cu toate acestea, la foştii fumători care nu au fumat mai mult de 10 ani, aceste tendinţe nu s-au observat.

Analiza arată prezenţa impactului negativ al fumatului asupra activităţii mentale umane, mai ales la persoanele vârstnice, asociat şi cu riscul de diverse boli grave, potrivit cercetătorilor.

Febra, o „banalitate" care arde

Temperatura corpului uman variază în jurul valorii medii de 37ºC. Când vorbim despre febră, ne referim practic la o temperatură care depăşeşte 37,5ºC dimineaţa şi 37,8ºC seara.

Ea are un rol de indicator pentru organism, dar totodată îl şi protejează într-un anume fel. În cazul unei infecţii, sistemul imunitar declanşează numeroase reacţii de apărare, între care şi febra, pentru a lupta împotriva agresiunilor virale sau bacteriene.

Temperatura internă a corpului creşte odată cu numărul globulelor albe (celule de apărare), fapt ce favorizează eficacitatea acestora de a produce mai mulţi anticorpi. De aceea, nu e indicat ca ea să fie scăzută rapid, dacă este bine tolerată.

Se impune totuşi o supraveghere atentă a pacientului, deoarece la valori ridicate febra devine periculoasă. Deseori, ea este însoţită de disconfort, dureri de cap, frisoane, când se recomandă antipireticele.

Temperatura trebuie măsurată în repaus, la câteva minute după masă. În caz de febră, se recomandă mai întâi scăderea temperaturii ambientale (la 18ºC sau 20ºC, de exemplu) şi să se bea multă apă.

Dacă febra nu este suportată de organism ori temperatura corpului e foarte ridicată, primul medicament recomandat este paracetamolul.

Antiinflamatoarele pot fi asociate cu antipiretice pentru a le asigura eficacitatea. În astfel de cazuri, aspirina e contraindicată pentru copii. De asemenea, trebuie cunoscut că febra nu poate fi interpretată în acelaşi mod la adulţi, la femeile însărcinate, la sugari sau la nou-născuţi, la copii sau la persoanele vârstnice!

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Dacă se întâmplă să resimţim disconfort la stomac sau avem colon iritabil, ne gândim că este vorba despre consumul unor alimente care „nu ne-au făcut bine" ori poate excesul de cafea, alcool sau despre stres. În realitate, majoritatea ulcerelor de stomac sunt cauzate de bacteria *Helicobacter pylori.*

Ea poate fi contactată de oriunde: din apa contaminată, din sistemul de canalizare defectuos, mâinile murdare, salivă sau alte fluide corporale. De asemenea, mâncărurile consumate pot conţine această bacterie, motiv pentru care se recomandă să spălăm bine alimentele şi să le gătim corect. Este nevoie şi de o igienă corporală foarte atentă, în scopul prevenirii îmbolnăvirii, dar şi de curăţenie atentă la locul de muncă sau în locuinţă. Baza siguranţei o constituie totuşi alimentaţia sănătoasă. Se pot consuma multe alimente cu conţinut ridicat de vitamina C,

Un inamic redutabil al organismului nostru

care are proprietăţi antibacteriene şi antiinflamatorii.

Helicobacter pylori nu trăieşte doar în stomac sau în tranzitul intestinal, ci se poate răspândi şi în alte zone ale corpului, cauzând disconfort sporit. Simptomele infecţiei pot include: dureri sau arsuri ale abdomenului; durere abdominală intensificată când stomacul este gol; greaţă; vărsături; senzaţie de balonare; pierderea poftei de mâncare; pierdere nejustificată în greutate.

Când situaţia se agravează, apar şi alte semne de pericol: dureri severe şi persistente în abdomen; dificultăţi de înghiţire; scaun cu urme de sânge, roşu închis sau negru; vomă cu sânge. Nu uitaţi că această infecţie devine rezistentă la antibiotice, deci nu poate fi eliminată complet întotdeauna, motiv pentru care apar recidive în majoritatea cazurilor.

Pentru tratament există multe tipuri de antibiotice, însă organismul poate ajunge la rezistenţă la acestea, din cauza utilizării repetate, iar consecinţele pentru organism nu vor întârzia să apară: imunitatea va fi afectată şi mai mult, deci lupta cu infecţiile parazitare va fi mai dificilă.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Colesterolul ridicat poate fi ţinut astăzi în echilibru de medicina bio-informaţională

Colesterolul este produs aproximativ 90% în corpul uman, la adulţi circa 1-2 g zilnic şi numai o mică parte este preluată din alimentaţie. Rolul colesterolului în corp este şi de sintetizare a hormonilor steroizi, de reglare a aciditătii vezicii biliare, de asimilare a vitaminei D din soare etc.

Fiziologic, colesterolul poate fi reglat prin echilibrarea vezicii biliare, care îl transportă în acidul galic şi apoi este trimis în intestine sau transportat în sânge ca lipoproteină, cu rol de sintetizare a hormonilor steroizi.

Valoarea colesterolului este mai mare la bărbaţii tineri decât la femeile tinere, iar pe parcursul vieţii, femeile mai în vârstă au colesterolul mai mare decât bărbaţii în vârstă. Se produce o inversare în funcţie de gen şi de vârstă. În timpul graviditătii colesterolul este mai mare decât de obicei.

Factorii de risc sunt fumatul, tensiunea mare, bolile cardiace. Se recomandă întotdeauna un echilibru în alimentaţie şi reducerea greutăţii corporale.

Bolile circulaţiei arteriale şi ale inimii sunt şi astăzi principalele cauzatoare de moarte.

Un studiu efectuat în America la Harvard University, pe un lot de 38.000 de bărbaţi şi 80.000 de femei, efectuat pe o perioadă de 8 ani, a urmărit influenţa consumului de ouă asupra creşterii colesterolului. Rezultatul a fost: consumul de ouă nu are niciun efect asupra creşterii colesterolului.

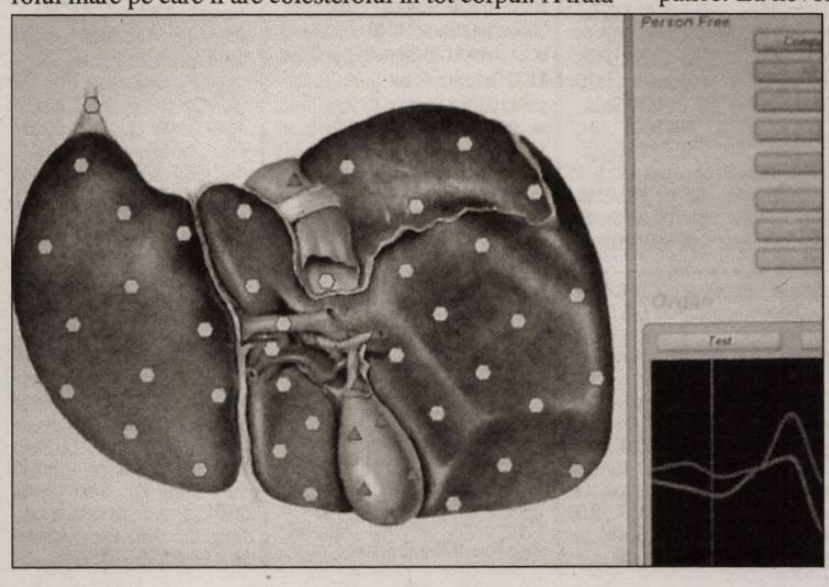
Totuşi, se recomandă o atenţie mărită în cazul persoanelor cu colesterolul mărit: mai puţină carne grasă, mezeluri, alcool, mişcare cât mai multă în aer liber, consum sporit de fructe şi legume.

Astăzi se cunoaşte contribuţia mărită a stresului cotidian în creşterea şi menţinerea ridicată a colesterolului.

Medicina bio-informativă vine şi ne ajută fără medicamente, fără durere să ne menţinem nivelul colesterolului în echilibru. În general, tratamentele care se oferă după diagnosticarea energetică încep cu detoxifierea microcelulară a corpului. Organele mari de detoxifiere (rinichii, plămânii, ficatul, bila, intestinele, limfa) sunt pregătite după detoxifierea menţionată să elimine toxinele acumulate în corp, care în cea mai mare parte sunt depuse pe membrana organelor.

După detoxifierea microcelulară se repune comunicarea energetică între fiziologia fiecărui organ şi câmpurile informaţionale ale corpului.

Medicina bio-informativă este o medicină integrativă, care tratează organismul în totalitate: trup, suflet şi spirit. În introducerea articolului de faţă s-a menţionat rolul mare pe care îl are colesterolul în tot corpul. A trata numai local scăderea colesterolului cantitativ prin medicamente de sinteză, se ajunge la un cerc vicios, din care pacientul nu mai poate ieşi.



Tratamentele oferite de medicina bio-informativă sunt de cele mai multe ori însoţite şi de vibraţii homeopatice. La nevoie, pentru susţinerea terapiei se pot recomanda şi suplimente alimentare puse pe tehnologia punctelor cuantice sau recomandări fitoterapeutice. Adesea, recomand orezul roşu (zilnic, două linguri de orez fiert cu o linguriţă de scorţişoară!) însoţit de un ceai zilnic de ghimbir fără zahăr.

Omul de astăzi este un om informat şi are posibilitatea să aleagă ce e mai bine pentru el.

Timpul în care se trata totul cu medicamente a trecut, combinaţia este cheia succesului.

Medicina bio-energetică este o medicină blândă, fără durere, fără medicamente, care se poate aplica fiecăruia, indiferent de vârstă. Tratamentele se efectuează după o diagnosticare energetică ce durează aproximativ 45 de minute. Fiecare terapie este personalizată în funcţie de potenţialul energetic al pacientului în tratament. Energia corpului este măsurată înainte de a se trece la tratamente.

Mai mult, tehnologia care are la bază fizica cuantică şi care stă la baza tuturor studiilor neurobiologice în lume, ne oferă astăzi posibilităţi nevisate în urmă cu câţiva ani.

Viaţa merge înainte, cu sau fără noi. E mai bine să ne documentăm şi să încercăm să ne resetăm din când în când corpul energetic.

Corpul uman este asemenea unui computer biologic, şi el trebuie „devirusat" şi reechilibrat, adică eliberat de „gunoiul acumulat", urmat de autoreglarea energetică.

Energia trebuie să circule în corp ca un izvor curat, vioi şi vesel.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina bio-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

CONTACT: Derma Vital Bucureşti, Calea Vitan nr. 28, sector 3

PUBLICITATE

Nou la Dermavital – cardul cu terapia 4W

TERAPIA 4W
– zidurile de apărare a imunităţii înnăscute!

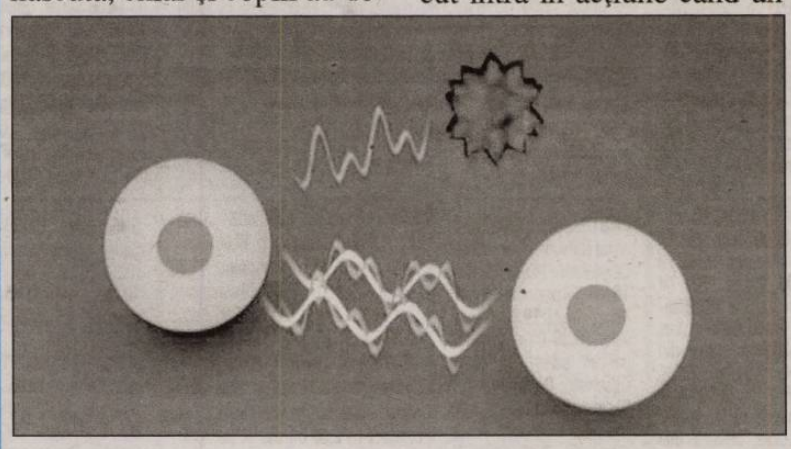
Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.

Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un intrus a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.

Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.



Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

Terapia este în ofertă până la data de 30.06.2020

4 şedinţe (640 ron) acum la 500 ron, care pot fi achitate în 2 rate.

Terapia antifumat

Doreşti să te laşi de fumat?

Dar...
...nu ai curajul să încerci?
...ai teamă că nu reuşeşti?

Atunci lasă-te ajutat de experienţa acumulată de specialiştii noştri, iar restul este preluat de aparatul BICOM OPTIMA.

Reuşita terapiei cu BICOM OPTIMA este dovedită de lipsa sevrajului şi detoxifierea organismului. Aparatul măsoară dependenţa de nicotină a corpului şi începe procesul de detoxifiere, în funcţie de dependenţa corpului de nicotină. După terapie nu mai aveţi dorinţa de a fuma.

Terapia constă într-un tratament complex de detoxifiere şi terapia antifumat în combinaţie cu homeopatia şi magnetoterapia.

Este cea mai bună metodă de renunţare la fumat, fără sevraj.

Pentru detalii şi infomaţii accesaţi www.dermavital-med.ro

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

PUBLICITATE

LUNI – 8 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 10.40 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 11.25 Film: „Bernie, un delfin special 2" (coprod., 2019). Cu: Logan Allen 13.00 Ediție specială 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Vânătoare de oameni 2" (SUA, 2016). Cu: Scott Adkins 23.15 Știrile PRO TV 23.45 Film (r) 2.00 Serial: „Las Fierbinți" (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul dragonului 23.00 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.00 Acces direct (r) 3.30 Asia Express – Drumul dragonului (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Film: „Francois Villon" (coprod., 1987, partea I) 9.30 Teleshopping 10.00 Apel de urgență 11.00 Teleshopping 11.30 Cu lumea-n cap (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Film: „Dreptate prin răzbunare" (SUA, 2018) 22.00 Starea nației 23.00 Serial: „Trăsniții" (r) 0.00 Film (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Cu lumea-n cap (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău". Cu: Marjorie de Sousa 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Festivalul Internațional de Circ de la Monte-Carlo 14.30 Cap compas (r) 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate 17.40 Concert (r) 19.00 Telejurnal 20.00 Rețeaua de idoli (r) 21.00 Serial: „Primăverii" 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55 Film: „Când femeile au necazuri" (SUA, 2009) 1.40-5.30 Reluări.

PRO CINEMA

6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „Penguins of Madagascar" (r) 9.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.00 Film: „Drumul oaselor" (r) 14.15 Film: „The Blue Lagoon" (r) 16.15 Film: „Sheena, regina junglei" (SUA, 1984). Cu: Tanya Roberts, Ted Wass 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Orașe de hârtie" (SUA, 2015). Cu: Nat Wolff, Justice Smith 22.30 Film: „Două lozuri" (România, 2016). Cu: Mircea Banu 0.00-3.30 Reluări.

MARȚI – 9 iunie

7.00 Telejurnal 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.00 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Hai să ne batem" (SUA, 2017) 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film (r) 2.15 Serial (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul dragonului 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Dragoste de tată" 2.45 În puii mei 3.30 Asia Express – Drumul dragonului (r).

6.50 Teleshopping 7.20 Serial (r) 10.00 Starea nației (r) 11.30 Secrete de stil (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Film: „Vânătorul de recompense" (SUA, 2017). Cu: John Hennigan 22.00 Starea nației 23.00 Serial (r) 0.00 Film (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Camera de râs 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309 " (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Regatul sălbatic 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 D'ale lu' Mitică (r) 21.00 Destine ca-n filme 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.00 Reluări.

6.00 La Măruță (r) 8.00 Film: „Robot and Frank" (r) 9.30 Serial: „La Bloc" (r) 13.45 Film: „Sheena, Queen of the Jungle" (r) 14.00 Film (r) 16.45 Film: „În vacanță la Paris" (SUA 1982). Cu: Charlotte Rae 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „În spatele liniilor inamice 2" (SUA, 2006). Cu: Nicholas Gonzalez, Matt Bushell 22.15 Film: „Malvita – O familie criminală" (coprod., 2013). Cu: Robert De Niro, Michelle Pfeiffer 0.15-4.00 Reluări.

MIERCURI – 10 iunie

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.05 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Spion din greșeală" (Hong Kong, 2001) 23.00 Știrile PRO TV 23.30 Film: „Pericol inivizibil" (SUA, 2005). Cu: Josh Lucas, Jessica Biel 1.30 Film (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.00 Acces direct (r) 3.30 Chefi la cuțite (r).

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Starea nației (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Happy News (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Cronica Cârcotașilor 22.00 Starea nației 23.00 Serial: „Trăsniții" (r) 0.00 Cronica Cârcotașilor (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Happy news (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților (r) 13.30 Regatul sălbatic (r) 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.10 Telecinemateca: „Zorro" (coprod., 1975). Cu: Alain Delon, Ottavia Piccolo 22.20 Câștigă România! (r) 23.15 Serial: „Anatomia lui Grey" 0.10-5.05 Reluări.

6.00 Serial: „La bloc" (r) 7.00 La Măruță (r) 9.00 Film: „The Facts of Life Goes to" (r) 11.00 Serial: „La Bloc" (r) 13.00 Film (r) 14.45 Film: „Pixels" (r) 16.45 Film: „Cum să îți dresezi dragonul 2" (SUA, 2014) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „007 și Imperiul zilei de mâine" (SUA, 1997). Cu: Pierce Brosnan 22.45 Film: „Maimuțele zburătoare" (SUA, 2013) 0.15-5.00 Reluări.

TOMA CARAGIU
– sâmbătă, 21.10 –

JESSICA BIEL
– miercuri, 23.30 –

CALLUM BLUE
– vineri, 1.00 –

OTTAVIA PICCOLO
– miercuri, 20.10 –

HARRISON FORD
– sâmbătă, 23.30 –

MARJORIE DE SOUSA
– luni-duminică, 19.00 –

NAT WOLFF
– luni, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 11 iunie

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.15 Discover Romania 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Acte de violență" (SUA, 2018). Cu: Bruce Willis 23.00 Știrile PRO TV 23.30 Film: „Charlie Talisman" (coprod., 2007). Cu: Dane Cook, Jessica Alba 1.15-5.00 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.15 Acces direct (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 10.00 Starea nației (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Casa: construcție și design (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Film: „Capcana timpului" (SUA, 2017). Cu: Andrew Wilson 22.00 Starea nației 23.00 Film: „Noi, cei din linia întâi" (România, 1986) 2.30 Film: „Capcana timpului" (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 8.45 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Insula dorințelor" (SUA, 2011). Cu: Linda Hamilton 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.00 Reluări 5.55 Poate nu știai.

5.45 Serial: „La Bloc" (r) 7.45 La Măruță (r) 9.45 Film: „How To Train Your Dragon 2" (r) 11.45 Serial: „La Bloc" (r) 13.45 Film (r) 15.15 Film: „Hannah's Law" (r) 17.00 Film: „Neil Young: Muzica unei vieți" (SUA, 2011) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Unde vei fi poimâine?" (SUA, 2004). Cu: Dennis Quaid 22.45 Film: „Conexiune inversă" (coprod., 2000) 0.45-4.45 Reluări.

VINERI – 12 iunie

7.00 Telejurnal 10.00 Ediție specială 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Regii blestemați" (partea a II-a) 23.00 Telejurnal 0.00-5.25 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Planeta maimuțelor: Revoluție" (coprod., 2014) 23.15 Film: „Anaconda" (SUA, 1997). Cu: Jennifer Lopez 0.15-4.00 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 0.00 Film: „Născut pentru răzbunare" (SUA, 2010). Cu: Steven Seagal, Dan Bădărău, George Remes 2.00 Acces direct (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 10.00 Starea nației (r) 11.30 Camera de râs 2018 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Film: „Iancu Jianu, haiducul" (România, 1981). Cu: Adrian Pintea, Radu Beligan 22.00 Serial: „Trăsniții" 1.00 Film: „Casa Charnel" (SUA, 2016). Cu: Callum Blue 3.00-5.50 Reluări.

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

7.00 Serial: „Cele șase surori" 7.55 Documentar 360º – GEO 9.00 Teleșcoala – Clasa a VIII-a 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º – GEO 15.00 Teleșcoala – Clasa a XII-a 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 Gala umorului 22.00-5.00 Reluări 5.55 Poate nu știai 6.00 Cap compas (r).

6.15 Serial: „La bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 9.45 Film: „Neil Young Journeys" (r) 10.30 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film (r) 14.15 Film: „Sheena, Queen of the Jungle" (r) 16.30 Film: „Tribul învingătorilor" (SUA, 2012). Cu: Brandon Routh 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Bani murdari" (SUA, 2014). Cu: Tom Hardy, Noomi Rapace 22.30 Film: „Sălbăticie" (SUA, 2014). Cu: Reese Witherspoon, Laura Dern 0.45-4.30 Reluări.

SÂMBĂTĂ – 13 iunie

7.00 #Creativ (r) 7.35 Politică și delicatețuri (r) 8.30 Constructorii de visuri (r) 9.00 Aventura urbană (r) 9.30 Șah-mat 10.00 Vreau să fiu sănătos! 11.00 Levintza prezintă 11.30 Adevăruri despre trecut (r) 12.00 Vedeta populară (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui (r) 15.30 Serial: „IL LUCE" 16.30 Coolture 17.00 Lumea azi 17.30 Banii tăi 18.00 Izolați în România (r) 18.30 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Film: „B.D. în alertă" (România, 1971). Cu: Toma Caragiu 23.00 Serial: „Aventurile căpitanului Alatriste" 0.00-5.05 Reluări.

6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.30 Film: „Zoom: Academia supereroilor" (SUA, 2006) 12.15 Fort Boyard (r) 14.00 Film: „Șapte ani în Tibet" (SUA, 1997) 16.45 Film: „Percy Jackson și Olimpienii: Hoțul fulgerului" (coprod., 2010) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Răzbunătorii" (SUA, 1998) 22.30 Film: „Arta hoției" (SUA, 2014) 0.00-4.30 Reluări.

6.00 Observator 10.00 Scena misterelor 13.00 Observator 13.45 Mireasa 16.00 Chefi la cuțite (r) 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite (r) 23.30 Film: „Indiana Jones și templul blestemat" (SUA, 1984). Cu: Harisson Ford, Kate Capshaw 2.00 Film (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 9.30 Teleshopping 10.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 11.00 Secrete de Stil 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 14.00 Film: „Iancu Jianu, haiducul" (r) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Film: „Evadare în zori" (SUA, 2006). Cu: Christian Bale, Steve Zahn 22.30 Film: „Vorbind de lup" (Italia, 1991). Cu: Bud Spencer 0.30-6.00 Reluări.

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.30 Generația Fit 9.00 Serial: „Armăsarul sălbatic" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Descălecați în Carpați 11.30 Olimpiade de aur 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 17.00 Zile cu stil 17.30 MotorVlog (r) 18.00 Memorialul Durerii (r) 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Săgeata neagră" (partea a VI-a) 22.10 Serial: „În apărarea fiului" 23.45-6.00 Reluări.

6.15 Serial: „La Bloc" (r) 7.30 La Măruță (r) 9.30 Film (r) 11.30 Serial: „La Bloc" (r) 13.30 Film (r) 15.15 Film: „Neil Young Journeys" (r) 16.45 Film: „Rio 2" (SUA, 2014). Cu: Jake T. Austin 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Trandafirul galben" (România, 1982) 22.45 Film: „Prețul răzbunării" (SUA, 2011). Cu: Djimon Hounsou, Kevin Bacon 0.15-4.00 Reluări.

DUMINICĂ – 14 iunie

7.00 Universul credinței 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Ediție specială 13.10 Tezaur folcloric (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Politică și delicatețuri (r) 15.30 Serial: „IL LUCE" 16.30 Breaking fake news 17.00 România construită 18.00 Exclusiv în România (r) 19.00 Istorii ascunse (r) 19.30 Miracolul: EU 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.00-6.00 Reluări.

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.30 Ce spun românii (r) 11.30 Film (r) 14.00 Apropo Tv 15.00 Film (r) 17.15 Film: „Fete de bani gata" (SUA, 2003) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Regatul cerului" (coprod., 2005) 22.30 Film: „Instrumente mortale: Orașul oaselor" (coprod., 2013) 0.45-5.00 Reluări.

6.00 Observator 9.30 Film: „Crăisa zăpezii: Foc și gheață" (Rusia, 2016) 11.00 Film: „Povestea unei sirene" (SUA, 2017) 13.00 Observator 13.30 Film: „Indiana Jones și templul blestemat" (r) 16.00 Chefi la cuțite (r) 19.00 Observator 20.00 Film: „101 dalmații" (SUA, 2006) 22.00 Film: „Misiune imposibilă" (SUA, 1996) 0.00 Film (r) 1.30 Scena misterelor (r) 4.15 Film (r).

6.50 Teleshopping 7.20 Camera de râs 2018 8.10 Happy News 8.45 Casa: construcție și design 10.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 11.00 Starea nației (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Film: „Vorbind de lup" (r) 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Schimb de mame 22.00 Starea nației 23.00 Film: „Cursa nebunilor" (SUA, 2001). Cu: Breckin Meyer, Cuba Gooding Jr. 1.00-5.50 Reluări.

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial: „Iubire ca în filme" (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial: „Regina nopții" (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.30 Descălecați în Carpați (r) 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Generația Fit (r) 11.30 Olimpiade de aur 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Mihai Viteazul" (România, 1971) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Rețeaua de idoli 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Mihai Viteazul" (România, 1971) 22.10 Film: „Lautrec" (coprod., 1971). Cu: Regis Royer 0.20-5.55 Reluări.

5.45 Serial: „La Bloc" (r) 7.45 La Măruță (r) 9.45 Film: „Hei, băiete! Hei, fato!" (SUA, 1959) 11.15 Serial: „La Bloc" (r) 13.15 Film: „Rio 2" (r) 15.00 Film: „Trandafirul galben" (r) 17.00 Film: „Cowboy și idioți" (SUA, 2002). Cu: Joshua Jackson 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Doamna America" (SUA, 2015). Cu: Greta Gerwig 22.00 Film: „În carne vie" (coprod., 2003). Cu: Meg Ryan, Jennifer Jason Leigh 0.15-3.00 Reluări.

DEDICAŢII

Integramă de **M. ALBU**

COZONACI MITITEI / PRODUS DE PATISERIE		CENUŞA ŢIGĂRII / PĂRĂSIRI DE DOMICILIU		LOC DE PĂŞUNAT / ÎN SOBĂ!		ÎNCEPUT DE AGAPĂ! / STÂNJENEI		FUGE DE RĂSPUNDERE / NUMAI		SIRET LA UNIFORMĂ / ÎN RITM DOMOL
CAIET DE BOTANICĂ / CUM E MACUL LA CULOARE							AXE LA ROŢI / SOLDAT ÎNCEPĂTOR			
				CLAIE DE PAIE / SUPRAFAŢĂ DE JOC					NET! / POVESTE CU ZEI	
AUZUL SAU GUSTUL / ÎNTREŢINE VIAŢA					FARMEC APARTE / PLÂNGERE OFICIALĂ					AU CULOAREA CASTANEI
			GEN LITERAR / NOI REALIZĂRI					CÂNTEC SOLEMN / BĂRBIERIŢI		
	OUĂ DE PEŞTE / BANI DIN CHINA					MAIESTRIE / ZBURĂTOR LEGENDAR				A MUNCI PE BRÂNCI
		MEMBRANĂ OCULARĂ / PEŞTE CU MUSTAŢI							INIMĂ DE BURSUC! / ARCUIT, ÎNCOVOIAT	
AIMEE YOUNG / ELEV ÎN PRACTICĂ / SEZON CALD							ŢEL ÎN VIAŢĂ / ÎN OCEAN!			
				CĂRBUNE APRINS / COADĂ DE CANGUR!						
PRĂBUŞIREA CASEI / PRINDERE CU ADEZIV								OBICEI LA BISERICĂ		
						ŞI UNUL, ŞI ALTUL				

Umor

☺ *Nevasta nervoasă îi reproşează bărbatului:*

– Măi bărbate, iar ţi-ai lăsat hainele împrăştiate prin casă?

– Nu-s împrăştiate, sunt distanţate social.

☺ *– Se vede că te-ai însurat: ai hainele călcate impecabil!*

– Da... primul lucru pe care m-a învăţat nevastă-mea a fost să calc...

☺ *– De ce cântă cocoşul toată viaţa?*

– Pentru că are câte neveste vrea şi nicio soacră!

☺ *Doi copii la grădiniţă se ceartă:*

– Tatăl meu e mai puternic decât al tău!

– Nu e adevărat, al meu e mai puternic!

– Mama mea e mai bună decât a ta!

– ...Aşa zice şi tatăl meu!

☺ *O blondă se plimba liniştită, când, deodată, vede o maşină fără şofer, care mergea. Conştientă de pericol, sare în maşină şi trage frâna de mână. Când iese, dă nas în nas cu proprietarul, un bărbat foarte atrăgător.*

– Începuse să meargă singură, dar am sărit în ea şi am tras frâna de mână! spune ea, foarte mândră de isprava ei.

– Ştiu, răspunde el sec. Eu o împingeam!

☺ *– Ioane, du-te afară şi udă florile!*

– Dar plouă, Mărie!

– Nu-i nimic, ia-ţi umbrela!

☺ *– Arde, arde! Veniţi repede! strigă o blondă la telefon.*

– Şi cum ajungem la locul incendiului?

– Nu mai aveţi maşinile alea mari şi roşii?

SUDOKU

jocul săptămânii: 18

			9		4	8		5
			5	7		9		
3					8			
1			3		9		5	8
		4				1		
8	2		1		6			7
			6					9
		3		9	7			
2		7	8		1			

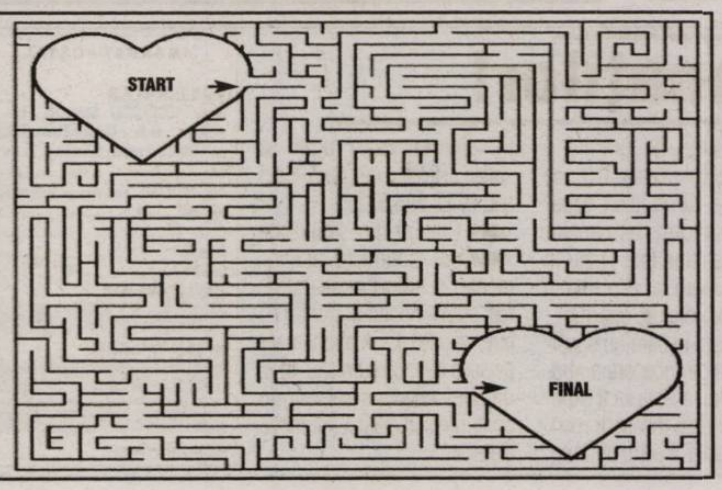
Soluţia în numărul viitor

Soluţia «SUDOKU» – jocul săptămânii 17

3	9	7	4	1	8	5	2	6
4	5	2	9	6	3	7	8	1
8	1	6	2	7	5	4	9	3
2	3	9	8	5	7	6	1	4
1	7	8	6	3	4	9	5	2
5	6	4	1	9	2	3	7	8
7	2	5	3	8	6	1	4	9
9	8	3	5	4	1	2	6	7
6	4	1	7	2	9	8	3	5

PERSPICACITATE

Încercaţi să rezolvaţi labirintul.



Soluţia integramei „APARIŢII"

Orizontal: A - A - Z - A - Z - N - ACADEMICIANA - LIVREA - ETUI - FACE - UMAR - RA - MIRI - BLIT - D - LA - SARIT - ORA - O - FIRI - OITA - CAI - NATIV - CU - RIVALI - ISON - GENE - INS - TRI - STRA - TARAIT - STABILIMENTE.

Verificaţi-vă cunoştinţele!

Călugărie

1) Ce se înţelege, de obicei, prin călugări sau călugăriţe?
2) Unde se află, în ţara noastră, Mănăstirea „Călugăra" cu hramul „Acoperământul Maicii Domnului"?
3) Cine a scris textul romanţei „Călugărul din vechiul schit"?
4) Ce pictor spaniol (1598-1664) a realizat cunoscutul portret al unui călugăr înveşmântat în alb, numit Fray Jeronimo Pérez?
5) Cine a compus muzica operetei „Mam'zelle Nitouche", satirizând metodele superficiale de educaţie primite de tinerele fete în pensioanele de călugăriţe?
6) Ce scriitor german este autorul romanului istoric „Taina călugărilor în alb"?
7) Cine a realizat, în 1967, filmul francez „Călugăriţa" pornind de la romanul lui Diderot?

Răspunsurile din numărul trecut

1) Prin icoană se înţelege o imagine creştină sacră reprezentându-i pe Iisus Hristos, pe Maica Domnului, un sfânt sau o sfântă, realizată în diferite tehnici şi folosită ca obiect de cult şi de rugăciune. 2) Cultul icoanelor a apărut în secolul al II-lea, dar cele mai vechi icoane păstrate până astăzi aparţin secolelor al V-lea şi al VI-lea. 3) Adversarii cultului icoanelor se numeu iconoclaşti. 4) Poezia „Icoana Sfintei Caterina" a fost scrisă de Otilia Cazimir. 5) Meşterii de icoane se numesc iconari. 6) Fresca reprezentând-o pe Maica Domnului însărcinată se află în Biserica Domnească din Curtea de Argeş. 7) Poezia „La icoană" a fost scrisă de Alexandru Vlahuţă.

Poşta cititorilor Pentru întrebările cu tema „Piraţi şi corsari" am primit răspunsuri corecte de la următorii prieteni ai rubricii: *Elena Ispas,* Piatra Neamţ; *Mioara Popa,* Iaşi; *Monica Vlad,* Timişoara; *Gabriela Ionescu,* Ploieşti; *Corina Simion, Sibiu; Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Braşov; *Georgeta Ioan* şi *Luminiţa Popescu,* Bucureşti; *Ing. Ion Ciocşan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galaţi; *Ing. Mihai Călcâianu* şi *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuş-Bihor; *Prof. Marin Ştefan,* Şimleul Silvaniei şi *Ing. Mihai Waspusch,* Bucureşti.

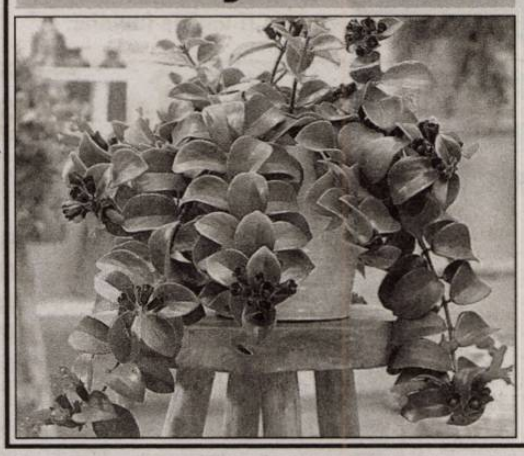
Aşteptăm în continuare scrisorile dumneavoastră, dorindu-vă multă sănătate. *(Irina Stoica)*

Comorile noastre

GEORGIANA LUPESCU
– Sibiu

Sfaturi practice

Aeschynanthus



● Este o plantă epifită, perenă, ce îşi are originea în America Centrală şi Sudică, India şi sudul Asiei. Cunoscută ca plantă de apartament, are frunzele eliptice, lucioase, de culoare verde închis. Este foarte decorativă prin florile sale.

● Ideal este să se dezvolte la 16-24 grade Celsius, iar iarna temperatura să nu scadă sub 13 grade.

● Înfloreşte vara, florile fiind asemănătoare unui ruj şi au culoarea roşiu, roşu închis, galben sau portocaliu.

● Se fertilizează în perioada de creştere de două ori pe lună. În perioada rece

nu i se administrează îngrăşăminte.

● Vara, planta se udă cu cantităţi moderate de apă, astfel încât pământul să fie tot timpul reavăn. Dacă stă într-un mediu uscat se poate pulveriza apă pe frunze. Iarna se udă rar, lăsând substratul să se usuce.

● Lumina intensă este necesară pentru creştere şi înflorire. Se amplasează în spaţii luminoase, dar ferită de acţiunea directă a razelor de soare. Şi iarna trebuie ţinută la lumină.

● Se înmulţeşte primăvara sau vara prin butaşi de 10-15 cm lungime, prelevaţi din tulpinile plantei.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Zodia ne spune

cum o să fim la bătrâneţe

Fie că ne place sau nu, anii trec şi într-o zi ne vom trezi bătrâni, dacă nu cumva suntem deja. Iată că astrologii vor să ne convingă că astrele ne influenţează inclusiv bătrâneţea. În rândurile ce urmează ne vor arăta cum vom îmbătrâni, în funcţie de zodie.

BERBEC. Vă veţi folosi toate resursele pentru a vă pune în mişcare şi probabil acest stil de viaţă vă va ţine departe de boli. Centrul preocupărilor dumneavoastră vor deveni copiii şi nepoţii. Nici pasiunea culinară nu va da greş, iar sportul vă va însoţi până la adânci bătrâneţi.

TAUR. Vă place să rămâneţi eleganţi însă fără a exagera şi vă veţi dedica atât copiilor, cât şi nepoţilor atât cât vă ţin puterile. Sunteţi o companie plăcută iar bătrâneţea nu va fi o tragedie pentru dumneavoastră. Vă veţi bucura de tot ceea ce vă oferă, fără să încercaţi să schimbaţi prea multe.

GEMENI. Sunteţi mult prea energici şi vă implicaţi în tot felul de activităţi care uneori sunt sau vor deveni nepotrivite vârstei. Vă gândiţi mai puţin la ceilalţi, aşa că este posibil să deveniţi o problemă pentru membrii familiei. La bătrâneţe deveniţi destul de dificili şi emiteţi cam multe pretenţii celor din jur, mai ales celor mai mici.

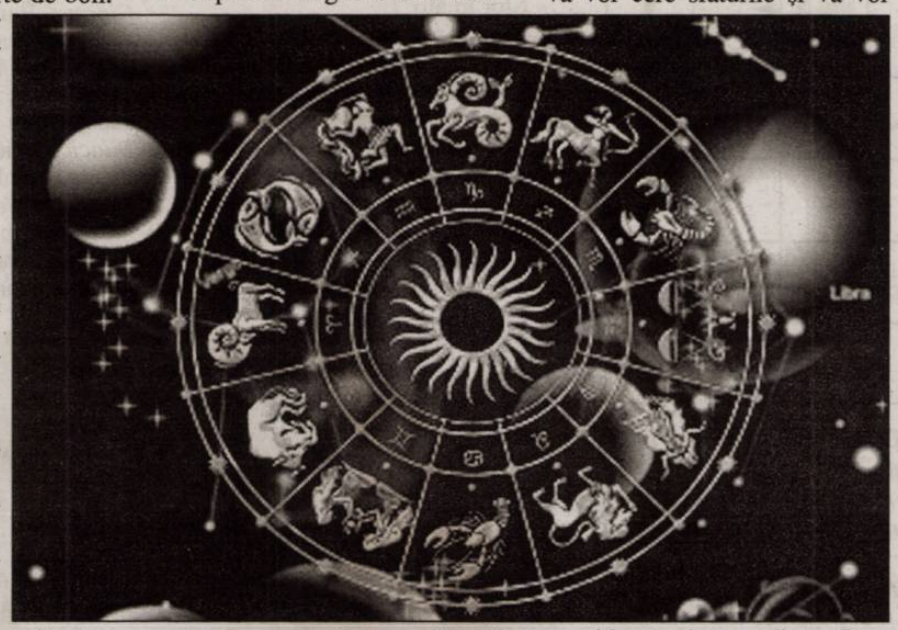
RAC. Sunteţi omul care se lasă pe sine pentru binele celorlalţi şi în special al copiilor şi nepoţilor. Bucătari de excepţie, vă veţi încânta apropiaţii cu tot felul de bunătăţuri. Fiţi atenţi la excesele alimentare. La anii bătrâneţii vă veţi gândi mult la cei din jur, la familie şi la prietenii apropiaţi. Nu ar trebui să vă neglijaţi, mai ales sănătatea care poate fi afectată.

LEU. Plini de energie pozitivă şi un tonus efervescent, veţi munci din greu şi vă veţi ajuta copiii şi nepoţii. Ţineţi pasul cu moda până la cele mai adânci bătrâneţi, aşa că veţi fi de-a dreptul invidiaţi.

FECIOARĂ. Sunteţi persoane active şi grijulii cu propria persoană şi din acest motiv nu veţi avea probleme grave de sănătate. Mare atenţie la firea critică şi cicălitoare deoarece aşa îi veţi îndepărta pe cei dragi din jur, chiar şi la vârste înaintate. Dacă nu vă veţi corecta aceste deficienţe riscaţi să vă petreceţi bătrâneţea în singurătate.

BALANŢĂ. Împotriva tuturor problemelor pe care le întâmpinaţi veţi rămâne optimişti şi cu o mare poftă de viaţă. Veţi fi pedanţi toată viaţa, având grijă de aspectul fizic şi vă veţi aranja întotdeauna, indiferent de ocazie.

SCORPION. Vă plac ieşirile, excursiile, vacanţele în locaţii îndepărtate, plimbările prin natură şi vor fi puţini cei care vor ţine pasul cu dumneavoastră. Chiar dacă nu aveţi companie nu veţi renunţa la nimic şi vă veţi vedea de drum singuri. La bătrâneţe veţi fi foarte activi şi condiţia fizică va fi una de invidiat.



SĂGETĂTOR. Sunteţi deja o companie plăcută pentru toată lumea şi nu trebuie să vă surprindă dacă tot timpul aveţi pe cineva în preajmă. Vă adaptaţi repede la orice noutate şi vreţi să fiţi tot timpul la curent cu tot ce este nou. Veţi deveni bunici perfecţi pentru nepoţii dumneavoastră, energia şi pofta de viaţă molipsindu-i pe cei mici.

CAPRICORN. La bătrâneţe vă veţi orienta fie către plimbări prin întreaga lume alături de cei dragi, fie veţi deveni un bun exemplu pentru cei din jur datorită înţelepciunii acumulate. Toţi vă vor cere sfaturile şi vă vor considera un bun mediator. Dragostea pentru citit se va dovedi extrem de utilă.

VĂRSĂTOR. Plimbăreţi din fire, veţi ieşi des alături de perechea dumneavoastră sau de cei mai buni prieteni, chiar şi în ţări străine. Vă preocupă sănătatea şi veţi ţine destul de des cont de sfaturile medicilor. Stăpâniţi de dorinţa de socializare vă veţi face mereu noi prieteni. Dacă veţi dispune de bani, veţi deveni genul de persoană care îi ajută pe cei cu greutăţi.

PEŞTI. Veţi deveni nişte bătrâneţi simpatici, care îi amuză mereu pe cei din jur. Din păcate, deşi de multe ori nu e cazul, veţi deveni prea îngrijoraţi de propria sănătate. Rămâneţi nişte melancolici incurabili care vă veţi gândi la trecut, însă veţi găsi puterea să treceţi peste toate necazurile cu zâmbetul pe buze.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Teroarea microbilor ■ O punte către cer ■ Iubirea pierdută a unui rege uşuratic ■ Cum s-a lăsat Hitler păcălit de un fake-news ■ Alhambra – simbolul Granadei ■ Alte desecretizări OZN în Regatul Unit ■ Ţintă ratată: Ronald Reagan ■ Cină târzie, adică obezitate! ■

Ce spun astrele

HOROSCOP

8-14 iunie 2020

BERBEC 21.03-20.04

În aceste zile veţi fi mult mai activi interacţionând cu prietenii şi colegii de serviciu. Vestea bună vine de la Venus, care este în partea de sus a graficului dumneavoastră şi îi veţi aprecia mai mult pe cei care vă vor ajuta.

TAUR 21.04-21.05

Sunteţi super ambiţioşi, ceea ce contravine cu dorinţa dumneavoastră de a sta singuri cât mai mult. Vă veţi bucura de conversaţii şi interacţiuni, mai ales online, cu persoane mai tinere.

GEMENI 22.05-21.06

Săptămâna aceasta sunteţi fermecători şi diplomaţi. Neliniştea vine pentru că sunteţi dornici să călătoriţi. Suplimentul de energie pe care-l posedaţi îl puteţi folosi pentru a studia şi a învăţa ceva nou.

RAC 22.06-21.07

Este o vreme excelentă pentru a studia sau a termina de scris documente ori manuscrise. Până la sfârşitul săptămânii se va soluţiona o dispută ivită din cauza unei moşteniri sau a unei proprietăţi comune.

LEU 22.07-22.08

Veţi găsi soluţii pentru a rupe monotonia rutinei zilnice. Apar discuţii în contradictoriu cu partenerul de viaţă sau cu un prieten apropiat. Acesta se pare a fi mai încăpăţânat decât vă aşteptaţi. E păcat să nu mediaţi problemele.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Influenţele astrologice vă oferă multă energie pe care o puteţi canaliza în diverse direcţii. Obţineţi un mare succes la locul de muncă, mai ales acolo unde se necesită concentrare puternică, o disciplină riguroasă sau o tehnică anume. Succes!

BALANŢĂ 23.09-22.10

În aceste zile, părinţii vor avea provocări cu propriii lor copii, dar vă puteţi descurca lejer. Din fericire, familia este ca o sursă de bucurie pentru dumneavoastră, aşa că veţi găsi repede calea spre pace.

SCORPION 23.10-21.11

Sunteţi motivaţi să vă organizaţi mai bine şi vă descurcaţi excelent. Cu toate acestea, dificultăţile din familie vă vor cere răbdare şi toleranţă. Fiţi amabili cu cei din jur, mai ales cu cei mici şi veţi trece uşor peste toate impedimentele.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Relaţiile cu partenerii şi prietenii apropiaţi sunt calde şi confortabile acum. Fiţi atenţi însă cu privire la constrângerea celor din jur să creadă exact ceea ce spuneţi. Nu toată lumea poartă săgeata adevărului la fel ca dumneavoastră.

CAPRICORN 22.12-19.01

Apar mici dificultăţi financiare, dar acest lucru este temporar. Sunteţi plini de resurse şi capabili să faceţi planuri pe distanţe lungi legate de viitoare câştiguri şi de muncă. Nu uitaţi că nativii Capricorn nu renunţă niciodată!

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Sunteţi dornici să discutaţi cu toată lumea, să faceţi călătorii scurte şi deţineţi puterea să faceţi schimbări pozitive. În weekend se iveşte o idilă romantică cu cineva care este mai în vârstă decât dumneavoastră.

PEŞTI 19.02-20.03

Indiferent ce faceţi, sunteţi concentraţi pe bani. Vreţi să redecoraţi casa şi să vă bucuraţi de compania familiei. Cu toate acestea, Marte se ascunde în spatele graficului dumneavoastră, aşa că va trebui să staţi în umbră o vreme. Nu e nicio nenorocire, totul este însă temporar.

Nativul săptămânii: **Jacques-Arsène d'Arsonval** (08.06.1851 – 31.12.1940)

A fost medic, fizician şi inventator francez. Acest nativ al zodiei Gemeni a fost cunoscut mai ales pentru inventarea galvanometrului balistic, pentru studii de electroterapie prin curenţi de înaltă frecvenţă şi pentru crearea primului model de telefon agreat de serviciul public francez de telecomunicaţii.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon: 0213178965

Abonamente la „Magazin" direct la redacţie!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	7,50 LEI
❑ 2 LUNI	15,00 LEI
❑ 3 LUNI	22,50 LEI
❑ 4 LUNI	30,00 LEI
❑ 5 LUNI	37,50 LEI
❑ 6 LUNI	45,00 LEI

În atenţia abonaţilor!

● Modalităţile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal. Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➔ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (70 euro sau 80 $, un abonament pe şase luni; 35 euro sau 40 $, un abonament pe trei luni) în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL
DESTINATAR
Nume: IONESCU SIMION – la
Prenume: C.E. „MAGAZIN" S.R.L.
Str.: Piaţa Presei Libere Nr.: 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod: 013701 Localitatea: Bucureşti
Jud./Sect.: 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1501 • ANUL LXIII • 11 IUNIE 2020 • 16 PAGINI • 2,5 LEI Nr. 19 (3251)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

TURNUL DIN PISA se înzdrăveneşte

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă

De la emoţii la apariţia maladiilor

Dosarele frumuseţii

Ten catifelat

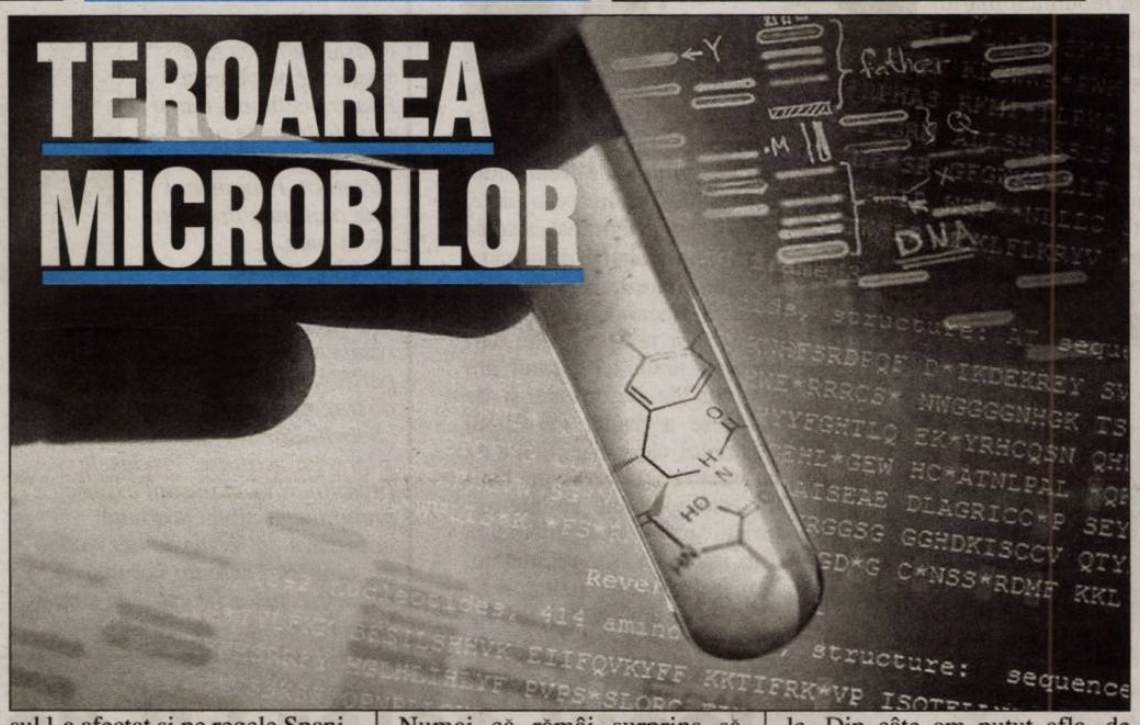
Consultaţii fără plată

Cină târzie, adică **OBEZITATE**

„Există două tipuri de oameni: cu unii îţi pierzi timpul, iar cu ceilalţi pierzi noţiunea timpului."

Nicolae Iorga

TEROAREA MICROBILOR



CUM POATE LUMEA REACŢIONA ÎN FAŢA UNEI EPIDEMII SAU A UNEI PANDEMII? Sub imperiul terorii, evident. Nimeni nu poate sta calm în faţa unei ameninţări, mai ales atunci când şi se spune că este ucigaşă. În aceste condiţii proliferează şi cavalerii Apocalipsei, fie că e vorba despre sfârşitul lumii, fie că e vorba despre asteroid, ciumă sau „gripă spaniolă", ca să nu mai spunem nimic despre Covid19.

Dar gândul te duce inevitabil la comparaţii, la comparaţia cu pandemia din 1918, de pildă.

Teoria microbilor nu s-a simţit niciodată mai ca la ea acasă decât în acel an, şi de atunci, până în ziua de azi.

Spania a fost prima ţară în care s-a identificat epidemia de gripă, deşi după unele surse de informaţii, primele cazuri de gripă ar fi fost înregistrate în Canada, în zona unor tabere militare.

Chiar la sfârşitul primăverii lui 1918, un serviciu de ştiri spaniol a trimis la biroul Reuters din Londra informaţia că „o formă ciudată de boală cu caracter epidemic a apărut la Madrid. Epidemia este de natură uşoară, nu au fost raportate decese", după cum dezvăluia Henry Davies în cartea sa din 2000, *Gripa spaniolă*.

În privinţa Covid19, ea a debutat în Wuhan, capitala provinciei chineze Hubei la jumătatea lunii ianuarie, deşi surse americane vorbesc de prime câteva cazuri apărute în decembrie, cu precizarea că era vorba despre cazuri uşoare, fără să se înregistreze decese.

Apoi, lucrurile au degenerat, cu mass media în prim planul creatorilor de panică, atunci, ca şi acum.

În Spania, n-au trecut două săptămâni de la raportul amintit şi peste 100.000 de persoane erau raportate ca infectate cu virusul gripal. Se spunea că virusul l-a afectat şi pe regele Spaniei, Alfonso al XIII-lea, împreună cu politicieni de vârf.

Între 30 şi 40 la sută dintre persoanele care au lucrat sau au locuit în zone închise, cum ar fi şcoli, cazărmi şi clădiri guvernamentale, s-au infectat. În Madrid, serviciul de transport cu tramvaiul a trebuit să fie redus, iar serviciul de telegraf a fost perturbat, asta din cauză că nu mai existau suficienţi angajaţi sănătoşi disponibili pentru a lucra.

Aprovizionarea şi serviciile medicale nu au mai putut ţine pasul cu cererea crescândă, relata, într-o devălmăşie, media spaniolă.

Ce rol au avut vaccinurile?

„Un simptom foarte des observat la bolnavii de gripă spaniolă este hemoragia internă a plămânilor (tipic pentru tuberculoză) – un fenomen care a fost deseori descris ca efect secundar al vaccinului contra variolei. Şi într-adevăr, multe relatări contemporane gripei spaniole amintesc faptul că vaccinările (până la 24 de vaccinuri diferite pro persoană) au jucat un rol decisiv în pandemie", afirmă Claus Köhnlein şi Torsten Engelbrecht, autorii cărţii *Virus Mania*.

În SUA, lucrurile nu stăteau altfel, isteria media era identică. Numai că rămâi surprins să constaţi că există şi mărturii total contradictorii, e drept nu în media.

Eleanora McBean, care a trăit epidemia din 1918, este citată de Claus Köhnlein şi Torsten Engelbrecht, autorii cărţii *Virus Mania,* cu aceste mărturisiri: „Persoane tinere, sănătoase, în toată puterea, mureau de la o zi la alta. Boala avea caracteristicile «morţii negre» (ciumă) plus caracteristicile bolilor contra cărora fuseseră vaccinaţi oamenii imediat după izbucnirea primului război mondial, printre care tifos, difterie, pneumonie, variolă şi polio. Această pandemie s-a întins pe durata a doi ani şi a fost întreţinută de medici, care o dată cu izbucnirea ei au administrat oamenilor o grămadă de noi medicamente otrăvitoare, prin care încercau să elimine simptomele. Din câte am putut afla, de gripă au fost loviţi doar cei care fuseseră vaccinaţi. Familia mea a optat complet împotriva vaccinării, şi drept urmare tot timpul am fost (în această perioadă) sănătoşi.

Atunci când gripa a atins punctul maxim de răspândire, toate magazinele au fost închise, şi de asemenea şcolile şi birourile şi chiar şi spitalele. Căci şi medicii şi asistentele medicale s-au lăsat vaccinaţi, şi ca urmare s-au îmbolnăvit şi ei. Pe străzi nu mai era nimeni. Oraşul părea locuit de fantome. Părinţii mei alergau de la o casă la alta, pentru a vedea cu ce pot ajuta, pentru că era practic imposibil să găseşti un medic. Astfel, dacă ar fi fost germenii, bacteriile, microbii, virusurile sau bacilii cei care provocau boala, atunci părinţii mei ar fi trebuit să se îmbolnăvească de o sută de ori, căci ei au petrecut multe ore din zi în încăperi unde erau oameni bolnavi, încercând să-i ajute. Totuşi ei nu s-au îmbolnăvit şi nici nu au adus agenţi patogeni acasă, care să ne îmbolnăvească pe noi."

CONSIDERATĂ CEA MAI MORTALĂ PANDEMIE DIN ISTORIA MODERNĂ, GRIPA SPANIOLĂ A FOST CEA MAI MARE NENOROCIRE DUPĂ EPIDEMIA DE CIUMĂ NEAGRĂ DIN URMĂ CU 500 DE ANI. ACUM AVEM COVID-19, CUM VA FI EA NOTATĂ ÎN ISTORIE?

Moda „ştirilor false", o boală lungă

Boala „ştirilor false", pe care o descoperim şi noi azi, în pandemia Covid19, era prezentă şi în presa de la începutul secolului trecut. Niall Johnson în cartea sa din 2006, *Marea Britanie şi pandemia gripală din 1918-1919* pomeneşte faptul că ziarul *The Times* dădea vina pe vremea din Spania, care ar fi provocat epidemia de gripă spaniolă!

Ideea era că „primăvara spaniolă, uscată şi dominată de rafale de vânt este un anotimp neplăcut şi nesănătos". Se sugera că „praful încărcat de microbi a fost răspândit de vântul din Spania, ceea ce înseamnă că clima umedă a Marii Britanii ar putea împiedica gripa să se răspândească în arhipelag"(!).

Nu a ajutat, pentru că, nu după multe zile de la aceste ştiri, pe 25 iunie 1918, epidemia de gripă a ajuns şi în Marea Britanie. Rapoartele despre lucrătorii guvernamentali absenţi din cauza gripei variază cu cifre de la 25 la 50 la sută din forţa de muncă.

Cum până în vara anului 1918, epidemia s-a răspândit rapid şi în alte ţări din Europa continentală, Viena şi Budapesta, unele părţi din Germania şi Franţa, au fost afectate în mod similar. Până în septembrie, gripa ajunsese în Statele Unite prin portul Boston. Oficialii se temeau de isteria în masă în marile oraşe, motiv pentru care cetăţenii au fost îndemnaţi să evite zonele congestionate, să rămână în case, în timp ce poliţia era pe străzi.

GEORGE CUŞNARENCU

5 948427 000164 19

Biblioteca Judeţeană MUREŞ TÂRGU-MUREŞ

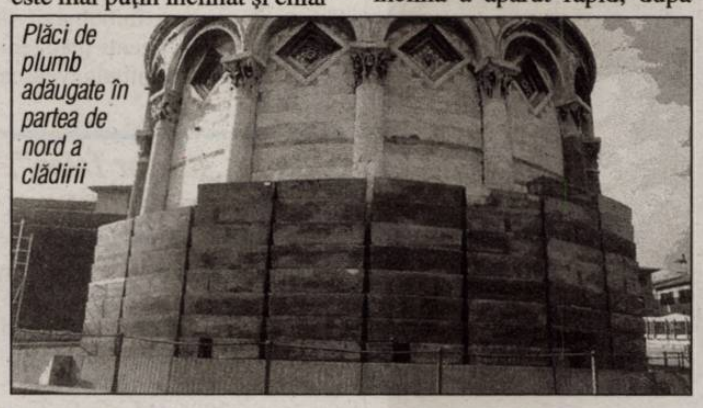
Turnul din Pisa se înzdrăvenește

Faimoasa construcție ce pare a sfida legile fizicii și în primul rând efectul forței gravitaționale terestre – Turnul din Pisa – a făcut mereu obiectul unor studii, cercetări, dar și încercări de redresare prin mijloace tehnice dintre cele mai avansate.

Nimeni însă nu s-a gândit serios că această veritabilă emblemă a iscusinței minții umane și nu în ultimul rând a turismului mondial de top s-ar putea redresa aproape de la sine.

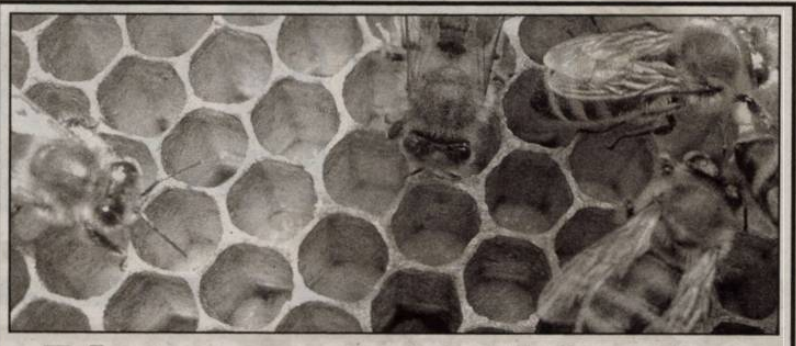
La prima vedere, Turnul nu s-a schimbat și continuă să scruteze Toscana natală – aplecat cu un curios respect către pământ. Totuși, experții au constatat că de câțiva ani el este mai puțin înclinat și chiar că are tendința de a se redresa. După închiderea sa în 1990, lucrările complexe de consolidare realizate asupra monumentului de marmură au dus la recuperarea a peste 40 de centimetri din deviația pe verticală, care atinsese un maximum de 4,5 metri.

Istoricul Turnului din Pisa egalează notorietatea imaginii sale. Construcția sa a început în 1173, dorindu-se a fi un simbol al puterii republicii maritime medievale Pisa. Înălțimea sa este de 55,86 m (latura sud) și 56,71 m (latura nord). Din cauza structurii solului, nu tocmai favorabilă susținerii unei asemenea construcții de peste 14.500 tone, tendința de a se înclina a apărut rapid, după începerea înălțării. De aceea, unii arhitecți au încercat încă din epoca respectivă să găsească soluții de redresare, adăugându-i piatră pe o parte, ceea ce a determinat actuala formă aproximativă de banană.



Plăci de plumb adăugate în partea de nord a clădirii

Măsurătorile actuale, care se fac în fiecare oră și cu folosirea celor mai avansate tehnologii, arată că Turnul are tendința de deformare și de reducere a pantei în timpul sezonului cald, dar niciodată nu va reveni la verticală. Deși nu este vizitabil în interior, turiștii nu lipsesc niciodată din imediata sa vecinătate, numărul anual de vizitatori ridicându-se în medie la 3-4 milioane.



Distrugerea albinelor

Semnalul de alarmă, tras de câteva decenii de cercetători și apicultori, în legătură cu uciderea în masă a populațiilor de albine de către substanțele chimice folosite în agricultură, a rămas un strigăt în deșert, în prezent conturându-se tot mai clar cel mai sinistru scenariu posibil: extincția acestei admirabile specii, considerată cea mai veche de pe planeta noastră comună, dar și una dintre cele mai inteligente din lumea vietăților. Fenomenul este mult mai dramatic decât pare.

Cele mai noi cercetări – realizate și publicate în Marea Britanie – au scos la iveală o amenințare extrem de perfidă, ce are drept rezultat distrugerea ireversibilă a „bebelușilor" de albine, respectiv a larvelor acestora. Produsele fitosanitare la care sunt expuse pretutindeni albinele adulte generează un retard de dezvoltare la „puii" lor, care nu vor mai putea efectua activitățile în stup binecunoscute.

Explicația nu lasă loc vreunor interpretări echivoce. Cercetările concrete au arătat că, atunci când nectarul extras de lucrătoarele stupului a conținut neonicotinoidă (substanță prezentă în numeroase pesticide), odată larvele eclozate, structura creierului lor a relevat transformări nefaste, în sensul retardului în dezvoltarea anumitor părți, comparativ cu datele provenite de la o colonie neexpusă la această substanță chimică, viitorul adult nemaifiind capabil să îndeplinească sarcinile dobândite natural în sânul comunității.

Urmărind traseul respectivelor otrăvuri, s-a constatat că aducerea lor în stup de către albinele adulte este fatală pentru puii lor.

Din nou despre... „care mai de care"

Să vorbim corect!

Am scris de câteva ori de necesitatea folosirii unei prepoziții în situația în care pronumele relativ „care" stă în cazul acuzativ. Am amintit exprimări de tipul „prietenul *pe* care l-am întâlnit" sau „prietenul *despre* care ți-am vorbit". Nu am insistat însă aproape deloc de expresii în care acest pronume stă în cazurile dativ sau genitiv. Aici se înregistrează exprimări de-a dreptul supărătoare.

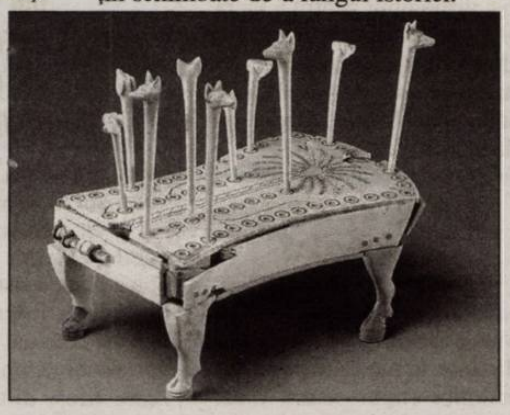
Zilele trecute, la o emisiune televizată, o „divă"exclama plină de mândrie: „Sunt o femeie la care nu-i poate reproșa cineva...". Evident, realizatorii nu au corectat-o din politețe, chiar dacă știau (?!?) că exprimarea nu e tocmai în ordine. Formularea corectă ar fi fost „Sunt o femeie *căreia* nu-i poate reproșa cineva...". În acest caz, formele corecte ale pronumelui „care" sunt: căruia (masc. sg.), căreia (fem. sg.) și cărora (masc. și fem. pl.). Se învață încă din școala elementară sau primii ani de gimnaziu. *(I.S.)*

„Jocul celor 58 de găuri"

Stră-strămoșii noștri nu stăteau 24 de ore pe zi încrâncenați, muncind din greu pământul, războindu-se cu dușmanii ori vânând sălbăticiuni și culegând fructe.

Potrivit arheologilor, uneori ei manifestau chiar înclinații ludice, iar drept argument specialiștii au prezentat versiunea unui așa-zis joc de societate, vechi de circa 4.000 de ani, prețioasă mărturie materială despre interacțiunile multiculturale ancestrale. Descoperirea s-a făcut într-un sit arheologic din Gobustan – regiune din sud-vestul Azerbaidjanului.

Cunoscut sub denumirea de „Jocul de-a câinele și șacalul", acest mod inteligent de destindere a apărut mai târziu și pe teritoriul Egiptului antic, un exemplar fiind găsit în mormântul faraonului Amenemhat IV și datat la nivelul secolului al XVIII-lea î.Hr. Arheologul Walter Crist a prezentat „Jocul celor 58 de găuri" (cum mai este numit) ca fiind practicat în urmă cu milenii de păstorii nomazi, regulile lui fiind foarte puțin schimbate de-a lungul istoriei.



Ceva mai concret, este vorba despre două rânduri de linii incizate în sol sau într-o tabletă de piatră, în jurul cărora apar șiruri de mici găuri, în traiectorie curbată spre exterior și al căror număr este întotdeauna multiplu de 5 (10, 15, 20 de orificii). La un capăt apare o gaură mai mare, considerată a marca fie începutul, fie finalul jocului. Foarte interesantă este opinia specialiștilor, că „Jocul celor 58 de găuri" ar fi apărut în același timp în teritorii diferite, foarte probabil ca un echivalent al limbajului utilizat din nevoia naturală a oamenilor de a interacționa cu semeni ai lor.

Mai în glumă, mai în serios, acest joc „universal" a fost chiar comparat cu străvechiul joc de „table".

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerțului București sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: București sector 1, Piața Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Președintă
GEORGE CUȘNARENCU – Administrator
NICUȘOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACȚIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacție: Gabriela Nițu
PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicușor Dinca (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, București

COLEGIUL DE REDACȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Președintă a Consiliului de Administrație
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUȘNARENCU
Redactor-șef
ADRIAN HOAJĂ, PAUL IOAN, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piața Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Nițu, Rodica Nițu

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material și din punct de vedere juridic, pentru exactitatea și corectitudinea celor relatate. Revista își declină orice responsabilitate.

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

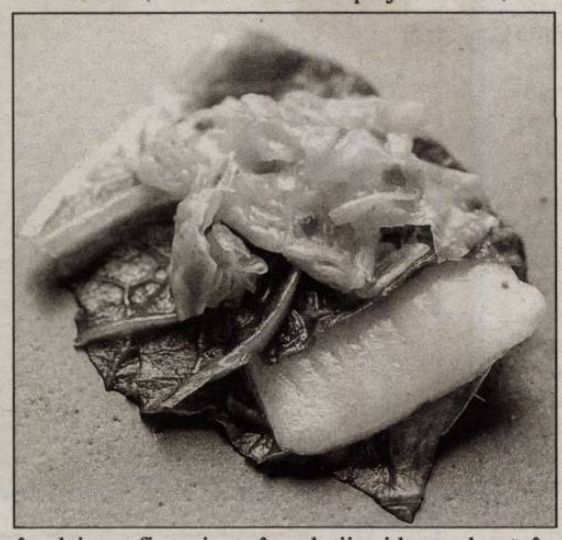
Carne de pește, cultivată în laborator

Un startup din San Diego, California, a primit recent o finanțare de 20 de milioane de dolari pentru a-și extinde facilitățile de laborator în vederea „cultivării" de carne de pește și fructe de mare, ca o alternativă etică și sustenabilă la pescuitul comercial.

Finanțarea va ajuta compania BlueNalu să demareze un program-pilot care va aduce produsele sale cu un pas mai aproape de piață.

Spre deosebire de alți înlocuitori de carne, ca Impossible Burger, pe bază de plante, produsele de pește și fructe de mare realizate de BlueNalu sunt crescute din celule de țesut muscular prelevate de la pești și creaturi marine vii. Principalul produs al companiei este carnea de pește pescăruș-auriu, specie înrudită cu tonul, care trăiește în apele Pacificului și poate fi gătit în multiple feluri.

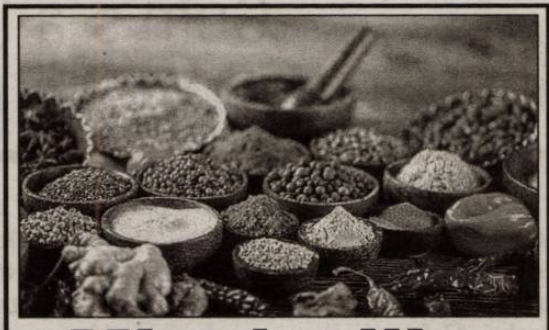
„Medalioanele noastre din carne de pescăruș-auriu pot fi gătite la căldură directă, la abur sau chiar prăjite



în ulei, pot fi marinate în soluții acide, pentru preparate precum poke, ceviche sau kimchi sau chiar pot fi consumate ca sushi, în stare crudă", declară directorul executiv al BlueNalu, Lou Cooperhouse.

Carnea este produsă prin extragerea unui țesut muscular dintr-un pește viu, anesteziat. Mostra este tratată cu celule stem și enzime, fiind apoi plasată într-un bioreactor, unde celulele sunt hrănite cu o soluție de vitamine, săruri, lipide, zaharuri, proteine din plante și aminoacizi care face celulele originale să se înmulțească rapid. Apoi soluția de celule de pește este plasată într-o centrifugă, pentru a separa țesutul proaspăt crescut de excesul de fluide și alte materiale reziduale.

La final, celulele sunt combinate cu o soluție de finalizare, numită „bio-cerneală" și trecute printr-o imprimantă 3D, care le modelează în formă de file sau medalion, după gust. Cei care au gustat produsul finit susțin că nu există nicio diferență între acesta și carnea de pește naturală – mai mult, mesenii nu mai sunt nevoiți să piardă timp cu dezosatul...



Mirodeniile, arma împotriva grăsimilor

Pe lângă faptul că sunt deosebit de gustoase, parfumate și dau o savoare deosebită mâncărurilor, condimente precum coriandru, chimen, cimbru sau pătrunjel ar putea avea efecte benefice pentru sănătate, reducând riscul apariției de cancere, diabet sau boli cardiovasculare.

Experimente recente efectuate în Statele Unite au stabilit că la oamenii care consumă o masă bogată în carbohidrați și grăsimi, dar adaugă doar 6 grame de mirodenii, nivelul markerilor de inflamații din sânge (precum proteina C reactivă) scade considerabil. Chiar și mâncăruri extrem de grase, ca burgerii, puii prăjiți și sosurile pe bază de ulei au un efect nociv mai scăzut, dacă sunt bine condimentate cu mirodenii.

„Dacă simți pregnant gustul condimentelor, fii sigur că acestea vor avea efect și asupra grăsimilor și zaharurilor din alimente", spune prof. Connie Rogers, de la Universitatea de Stat Pennsylvania, implicată în studiu.

Printre mirodeniile folosite de savanții americani și oferite spre consum voluntarilor s-au numărat busuiocul, dafinul, piperul, scorțișoara, coriandrul, chimenul, ghimbirul, oregano, pătrunjelul, ardeii roșii iuți, rozmarinul, cimbrul și turmericul. Se pare însă că nu un condiment în particular are aceste efecte de contracarare a nocivității grăsimilor, ci combinația dintre ele.

Contagioși, înainte de apariția primelor simptome

Această îngrijorătoare concluzie aparține unei echipe de savanți germani din München, care a monitorizat mai mulți pacienți infectați cu coronavirus și a

realizat unul dintre primele studii științifice asupra COVID-19 și confirmă temerile că oamenii ar putea răspândi virusul cu mult înainte să aibă primele simptome specifice gripei. Totodată, ei continuă să rămână contagioși chiar și după ce și-au recăpătat, aparent, sănătatea pe deplin.

În mod concret, cercetătorii de la Institutul de Microbiologie din München au luat mostre de spută din gâtul și nasul pacienților diagnosticați cu COVID-19 și le-au analizat. Rezultatele au arătat că mostrele aveau o foarte ridicată încărcătură virală atunci când subiecții prezentau doar simptome minore, ca oboseală sau o ușoară tuse, ceea ce sugerează că, dacă cineva tușește, strănută sau nu se spală pe mâini în această fază timpurie a bolii ar putea transmite foarte ușor virusul și altor persoane.

Dintre cei nouă pacienți monitorizați, șapte au făcut o formă ușoară, încărcătura virală scăzând în medie după zece zile, dar doi au dezvoltat primele semne de pneumonie, continuând să răspândească mari cantități de virus – cu un vârf în zilele 10-11 – care a scăzut abia după două săptămâni.

„Concluzia pe care oamenii de pretutindeni trebuie să o tragă, spune dr. Clemens Martin Wendtner, unul dintre autorii studiului, este că poți fi foarte contagios chiar și când nu manifești niciun semn de gripă sau de afectare a plămânilor. Nu trebuie să fii grav bolnav pentru a transmite virusul altor oameni, căci COVID-19 se transmite chiar și de la pacienții complet asimptomatici."

Vaccinul care reduce riscul de naștere prematură

Cercetătorii australieni au descoperit recent că vaccinul împotriva virusului papiloma uman (HPV), aplicat în ultimii ani adolescentelor din multe țări ale lumii, are efecte benefice nu doar în privința reducerii incidenței de cancer mamar sau uterin, ci și în privința nașterilor.

Statisticile naționale efectuate la Antipozi sugerează că vaccinul a prevenit peste 2.000 de nașteri premature în Australia, de la introducerea lui la elevele de gimnaziu și liceu, în 2007. Vaccinul a scăzut cu o treime riscul declanșării de nașteri premature în Australia, scăzând în același timp cu 10% numărul de bebeluși veniți pe lume cu o greutate mai mică decât cea normală.

„Pe lângă prevenirea cancerelor cervicale și altor tipuri de cancere declanșate de virusul HPV, vaccinul are efecte benefice și asupra calității vieții tinerelor mame și a copiilor lor", spune prof. Karen Canfell, epidemiolog oncolog la Universitatea Sydney.

După cum se știe, infecția cu virusul papiloma uman, răspândit prin contacte intime, cauzează majoritatea cazurilor de cancere cervicale, dar și cancere orale sau anale. La ora actuală, vaccinul este aplicat tinerelor fete, dar și, de curând, băieților aflați la vârsta adolescenței. Potrivit rapoartelor oficiale, circa 80% dintre adolescentele australiene sunt imunizate împotriva virusului la momentul când împlinesc 15 ani.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

„Panourile solare inverse", electricitate din umbră

Energia solară pare inerent atașată prezenței luminii Soarelui, dar iată că savanții au creat un dispozitiv care permite generarea electricității din umbre, grație unor unghiuri diferite de iluminare. Generatorul de energie care folosește efectul de umbră (SEG), dezvoltat de o echipă de profesori și studenți-de la Departamentul de Inginerie și Știința Materialelor al Universității Naționale din Singapore, folosește contrastul de iluminare dintre zonele întunecate și cele luminate, pentru a furniza energie.

Dispozitivul este compus dintr-un set de fotocelule, fiecare având o peliculă de aur de 15 nanometri, aranjate pe un cadru de silicon flexibil și transparent. El este foarte ieftin și, în cadrul experimentelor efectuate a putut pune în funcțiune un ceas. Avantajul său față de actualele celule solare este imens, întrucât poate funcționa și în zone întunecate. Mai mult decât atât, el dispune de un senzor autoalimentat cu energie, care monitorizează obiectele în mișcare, urmărind mișcarea umbrelor.

„În aplicațiile fotovoltaice și optoelectronice convenționale, unde o sursă stabilă de lumină este folosită pentru a alimenta cu energie dispozitivele, prezența umbrelor nu este de dorit, întrucât scade performanța acelor dispozitive. În schimb, invenția noastră exploatează contrastul de iluminare provocat de umbre, ca sursă indirectă de energie. Acest contrast induce o diferență de voltaj între secțiunile luminate și cele umbrite, de aici rezultând un curent electric", a precizat șeful echipei de cercetători, profesorul Tan Swee Ching.

Cum s-a lăsat

Hitler păcălit de o ştire falsă

Deşi fenomenul fake-news pare asociat azi cu anumite puteri oculte, de inspiraţie deloc democratică, el este poate, la fel de vechi ca istoria şi a fost folosit, uneori, şi de state democratice împotriva totalitarismului. Cel mai clar exemplu în acest sens îl reprezintă avalanşa de ştiri false cu care, înaintea debarcării în Normandia, Aliaţii au inundat Germania nazistă.

Pe 6 iunie 1944, Operaţiunea Overland, cea mai mare debarcare din istoria omenirii, aducea pe ţărmurile Franţei peste 150.000 de soldaţi americani, britanici şi canadieni, care au întâmpinat rezistenţa înverşunată a trupelor conduse de feldmareşalul Rommel. Dar rezistenţa ar fi putut fi şi mai acerbă, iar dificultăţile cu care trupele de invazie s-au confruntat ar fi putut fi şi mai mari, dacă Hitler nu s-ar fi lăsat păcălit de campania uriaşă de dezinformare purtată de Aliaţi încă din anul 1942.

Această campanie avea drept scop să-l convingă pe Führerul Germaniei că debarcarea va avea loc la Calais, punctul de pe coasta franceză situat cel mai aproape de insulele britanice. Iar pentru asta, Aliaţii nu au precupeţit niciun efort, dând dovadă de o ingeniozitate extraordinară – nu este de mirare că până şi cei mai abili spioni germani transmiteau la Berlin că dincolo de Calais se pregăteşte o armată de invazie de o milion de oameni, condusă de generalul George Patton.

„Prezenţa" acesteia a fost sugerată şi prin transmisiunii radio false, interceptate de germani şi prin rapoarte ale agenţilor dubli, care acţionau, de fapt, în interesul Aliaţilor, deşi erau pe statele de plată ale Abwerhului (serviciul nazist de informaţii). Mai mult decât atât, pentru a spori confuzia, s-au vehiculat şi alte posibile locuri ale invaziei, precum Grecia, coasta adriatică a Iugoslaviei, sudul Franţei, Golful Biscaya, Ţările de Jos şi chiar Danemarca, Hitler deplasând garnizoane în toate aceste puncte, fapt care a slăbit considerabil dispozitivul defensiv nazist din Normandia.

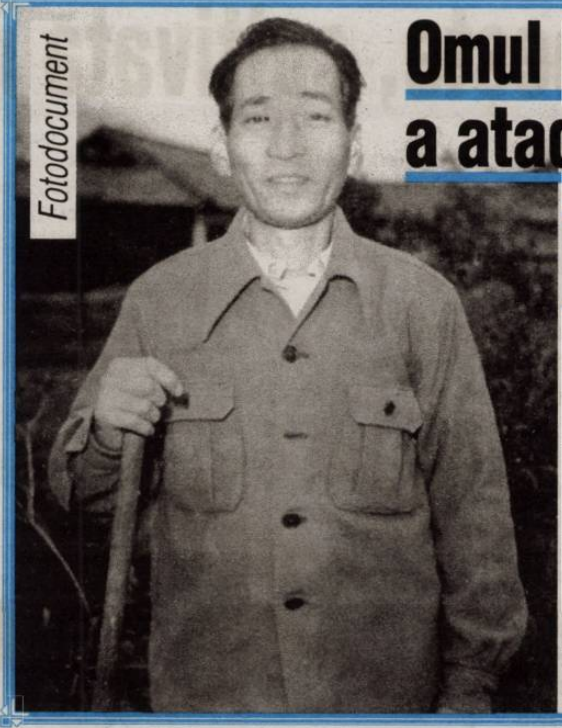
Pe coasta de est a Angliei au fost construite „oraşe de corturi", cu cantine, spitale, depozite de muniţii şi chiar fose septice false. De asemenea, au fost construite depozite de combustibil şi garaje şi hale pentru camioane, tancuri, jeepuri şi ambulanţe. Ca şi clădirile, tancurile, camioanele şi alte „vehicule" erau făcute din lemn şi pânză sau din cauciuc gonflabil. Soldaţii au plimbat cauciucuri, pentru a lăsa urme de vehicule pe plaje, pentru ca acestea să fie observate de avioanele-spion germane.

Fake-news-ul s-a extins şi în porturi, unde, cu ajutorul industriei cinematografice britanice, care a asigurat „recuzita", s-au instalat flote întregi de ambarcaţiuni ambifie, de asemenea false. „Vasele" făcute din lemn, acoperite cu pânză verde şi plutind pe butoaie goale pentru benzină, au fost plasate în porturile maritime şi pe râuri, tot pentru a fi observate de aviaţia germană.

Subterfugiile au cuprins şi „scrisori" trimise ziarelor locale de clerici care se plângeau de comportamentul unora dintre „soldaţii străini". Astfel, nu-i de mirare că germanii au devenit convinşi că la Calais se pregăteşte o invazie de proporţii, iar coasta Normandiei a fost neglijată. Mai mult decât atât, Hitler devenise atât de convins că Aliaţii vor ataca la Calais, încât chiar şi după declanşarea invaziei, când zeci de mii de soldaţi din trupele Aliate ajunseseră deja pe plajele Normandiei, el a ordonat personal ca tancurile şi trupele de infanterie ale Armatei a 15-a Germană să rămână în Calais – factor decisiv pentru eşecul respingerii invaziei.

Şi alte întăriri pe care Rommel le ceruse au fost redirecţionate spre portul Calais, spre disperarea „Vulpii deşertului", feldmareşalul fiind singurul din conducerea nazistă care a realizat că Aliaţii jucaseră la cacealma...

Fotodocument



Omul care a atacat America

Paşnicul bărbat surâzător din imagine s-a numit Mitsuo Fuchida şi a fost pilotul de război care a condus primul val al atacului aerian de la Pearl Harbor. Ulterior, el a luptat în bătălia de la Midway şi a scăpat ca prin minune de bombardamentul atomic, plecând din Hiroshima cu o zi înaintea datei fatidice de 6 august 1945. Ulterior, s-a convertit la creştinism şi a călătorit prin Statele Unite şi Europa ca evanghelist şi susţinător al cauzei păcii.

Iubirea pierdută

a unui rege uşuratic

Întemeietorul dinastiei Bourbon, dinastie care avea să conducă Franţa pentru aproape trei secole, Henric de Navarra a devenit rege al Franţei după stingerea ultimului urmaş masculin al dinastiei de Valois, domnind ca Henric al IV-lea.

Botezat catolic, dar crescut în credinţa protestantă, Henric a fost un rege cu viziune modernă, progresistă, care a reuşit să pună capăt războaielor religioase printr-o politică abilă, în ciuda faptului că s-a făcut urât şi de catolici, care-l considerau un uzurpator, şi de protestanţi, care l-au acuzat că le-a trădat cauza, când a acceptat să îmbrăţişeze iar catolicismul pentru a putea urca pe tron.

Pe acest fundal de sângeroase lupte religioase şi sub ameninţarea permanentă a glonţului sau pumnalului, Henric şi-a trăit intens viaţa. Bărbat chipeş, galant, dar extrem de uşuratic, el a fost căsătorit împotriva voinţei sale cu Margareta de Valois – faimoasa „regină Margot", care nu i-a dăruit însă niciun copil, în ciuda unui mariaj de 26 de ani. Disperat să aibă un fiu care să-i moştenească tronul, Henric a dorit atunci să divorţeze de Margareta, pentru a o lua în căsătorie pe cea mai şarmantă făptură din veritabilul său „harem" – Gabrielle d'Estrée, care, deşi avea doar 25 de ani, îi dăruise deja doi fii şi o fiică şi era însărcinată pentru a patra oară.

Astfel, Henric voia să-şi legitimeze fiii ca moştenitori ai regatului Franţei. De o promiscuitate la fel de vestită în epocă, Margareta a fost furioasă, auzind vestea că va fi repudiată. Timp de nouă ani, ea închisese ochii la amantâcul soţului cu frumoasa Gabrielle, dar nu era dispusă să renunţe la putere, aşa că s-a opus divorţului. Henric a decis să apeleze la judecata Vaticanului. Gabrielle d'Estrée era deja convinsă că va fi regină. Lucrurile au luat o cu totul altă turnură în mod neaşteptat: deşi Gabrielle d'Estrée născuse fără probleme trei copii, a patra sarcină s-a dovedit fatală: fătul îi murise deja în pântece şi, încercând să îl scoată, chirurgii mai mult au dăunat.

La doar 26 de ani, frumoasa amantă regală a murit în chinuri. Deşi foarte probabil decesul a fost cauzat de eclampsie, duşmanii ei de la curte au proclamat că aceasta era pedeapsa cuvenită pentru că Gabrielle îşi vânduse sufletul diavolului pentru a deveni partenera favorită a

lui Henric. Regele a fost şocat, crezând, ca şi numeroşi alţi curteni, că amanta regală fusese, de fapt, otrăvită de oamenii reginei, dar doliul lui nu a durat prea mult şi curând îşi va relua aventurile erotice.

Ca o ironie a sorţii, câteva luni mai târziu Margareta a acceptat divorţul, iar papa, îmblânzit, şi-a dat acordul. Galantul Henric şi-ar fi dorit o soţie frumoasă, dar calculele au primat: sufocat de datorii, el a fost de acord să o ia de nevastă pe fiica Marelui Duce de Toscana, Maria de Medici, cu condiţia ca tatăl acesteia să-i acopere datoriile.

Deşi nu o iubea câtuşi de puţin, şi-a îndeplinit totuşi îndatoririle conjugale, primind în schimb fiul „oficial" pe care atât şi-l dorise – Ludovic, care va deveni rege al Franţei ca Ludovic al XIII-lea. Din păcate, nu se va putea bucura prea mult de acest copil, întrucât, când micul Ludovic avea doar 9 ani, Henric va fi ucis, în urma celei de-a douăsprezecea tentativă de asasinat, care n-a mai dat greş, ca toate celelalte de până atunci...

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

11 iunie 1184 î.Hr.

Ziua când ar fi căzut Troia

Potrivit vechilor mituri greceşti, Războiul Troian s-ar fi declanşat din cauza desemnării de către tânărul Paris, fiul regelui troian Priam, a Afroditei, zeiţa dragostei, ca fiind cea mai frumoasă dintre zeiţe. Spre a-l răsplăti, aceasta l-a ajutat să o răpească pe Elena, soţia regelui spartan Menelaus, considerată, la rândul ei, cea mai frumoasă femeie de pe Pământ.

Războiul care a urmat şi care a adus asupra Troiei mai multe triburi ahee (greceşti) a durat, potrivit lui Homer, zece ani şi s-a încheiat odată cu cucerirea cetăţii printr-un şiretlic – troienii au fost convinşi că grecii plecaseră şi şi-au distrus porţile pentru

a băga în cetate un cal de lemn pe care aceştia îl lăsaseră, chipurile, drept ofrandă pentru Atena, zeiţa înţelepciunii, spre a le face călătoria de întoarcere uşoară.

Grecii antici au tratat legendarul Război Troian drept un eveniment istoric, desfăşurat cândva în secolele XIII sau XII î.Hr., lângă strâmtoarea Dardanele, pe teritoriul de azi al Turciei. Faimosul matematician şi filosof Eratostene a calculat chiar şi data când Troia a fost cucerită şi incendiată de ahei, ca fiind 11 iunie 1184 î.Hr. Până în secolul XIX, toate acestea au fost considerate legende, până când, în 1868, negustorul şi arheologul german Heinrich Schliemann a devenit convins că Troia fusese o cetate reală şi că războiul pentru cucerirea ei chiar avusese loc.

Astăzi se ştie că au existat mai multe niveluri de locuire a cetăţii Troia, iar cel cu numărul VII prezintă urme de incendiere – semn că într-adevăr cineva a cucerit cetatea şi i-a dat foc. Unii istorici susţin că, de fapt, calul troian ar fi fost un berbec de asediu cu care, într-adevăr, porţile cetăţii au fost dărâmate.

E bine de ştiut

Începutul sezonului cald vine uneori „la pachet" cu unele neajunsuri în sfera sănătăţii. Insomnie, tonusul scăzut, stările de nervozitate, senzaţia de ameţeală şi de slăbiciune constituie simptome specifice asteniei. Pentru combatere ar fi util să apelaţi la unele produse naturale al căror principal beneficiu constă în creşterea tonusului şi în eliminarea toxinelor din corp.

De exemplu, ghimbirul este cunoscut mai ales pentru acţiunea sa de ameliorare a problemelor digestive. Dar el acţionează şi prin înde-

Reţetele naturii

părtarea senzaţiei de greaţă provocată fie de sarcină, fie de răul de mişcare. Proprietăţile curative ale ghimbirului sunt date de uleiurile volatile conţinute, care stimulează producerea de enzime digestive, implicate în procesul de digestie şi de neutralizare a acizilor responsabili de starea de ameţeală, de crampe şi chiar de diaree.

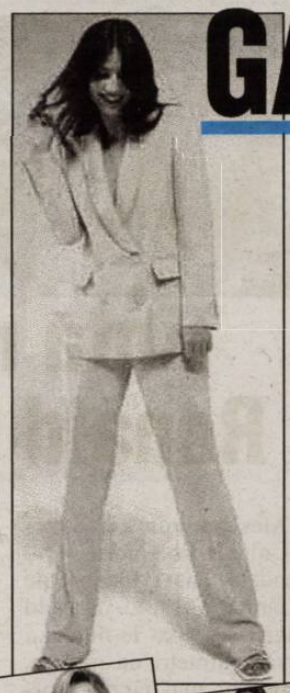
Ghimbirul se poate consuma sub formă de ceai, preparat din cinci-şase felii de plantă infuzate într-o ceaşcă de apă clocotită. De asemenea, se poate consuma în diverse salate, fiind savuros în asociere cu usturoiul.

Ghimbirul este antispastic şi, în consecinţă, poate fi folosit ca remediu al problemelor stomacale, inclusiv împotriva balonării.

E bine de ştiut că ameliorează tusea, durerea în gât şi poate fi un adjuvant în tratarea alergiilor.

Dr. ANDY ANDREI

GALBEN, cel mai frumos ansamblu colorat al verii



Staruri celebre, ultra-sexy, de la Julia Roberts la Virginia Efira, incluzându-le pe Monica Bellucci şi Laetitia Casta, poartă taiorul-pantalon, vedeta colecţiilor acestui sezon (primăvară-vară 2020). Toate au defilat reinventând irezistibilele veste centrate pe talie, blaizere viu colorate, pantaloni largi sau cu croială avantajoasă. Ideea este de a „cădea" bine pe silueta fiecărei femei.

Culorile pastel – galben, roşu, roz, verde – sau „acidulate" dau taiorului-pantalon feminitate, dincolo de eternul negru.

Modelele cu pantaloni nici prea mulaţi, nici prea largi şi veste închise la un nasture sunt cele mai tentante şi în tendinţele modei.

De la emoţii la apariţia maladiilor

Pentru dumneavoastră, doamnă

În opinia cercetătorilor bolile sunt cauzate, în general, de acumularea unor stări sau emoţii negative care nu sunt eliminate şi nici depăşite.

Practic, tuturor oamenilor evenimentele declanşează reacţii emoţionale, pozitive sau negative. Pentru orice om experienţele de viaţă pe care le parcurge sunt ca o „hrană" subtilă, pe care se străduieşte să o digere şi să o metabolizeze asimilând ce este folositor şi eliminând ceea ce este nociv.

Chiar dacă există şi posibilitatea apariţiei anumitor tulburări din cauza emoţiilor pozitive, de cele mai multe ori

bolile sunt cauzate de emoţii negative, de traume, de suferinţe.

Teoretic, emoţiile negative ar trebui să vină şi să treacă. Atunci când nu mai trec, apar problemele.

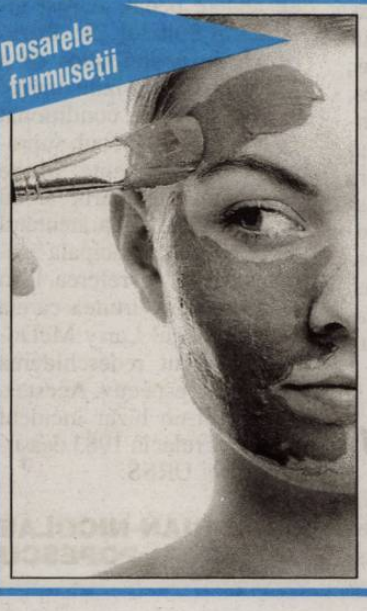
Astfel, acumularea acestor emoţii negative este urmată de un blocaj în libera curgere a fluxurilor de substanţă, energie şi informaţie prin organism, concretizat în apariţia tulburărilor funcţionale neurovegetative, fără o modificare organică. Ele pot fi tulburări în reglarea neuroendocrină, tulburări de contracţie la nivelul aparatului respirator, digestiv, al muşchilor striaţi, tulburări vasomotorii.

Dacă procesul de acumulare a emoţiilor continuă, apar perturbări la nivel energetic care produc manifestări în plan fizic. Asistăm la apariţia propriu-zisă a leziunilor organice, a bolilor.

Pentru a putea vorbi de vindecare se impune în primul rând conştientizarea emoţiilor şi trăirilor majore ale pacientului şi îndepărtarea lor prin metode terapeutice adecvate fiecărui caz.

Aşadar, o demonstraţie elocventă privind drumul scurt dintre emoţiile negative şi boală. În schimb, emoţiile pozitive pot fi privite ca un balsam al suferinţei.

Dosarele frumuseţii



Ten catifelat

Puncte negre, pori dilataţi, acnee, zone ale feţei care lucesc din cauza sebumului, toate aceste neplăceri definesc un ten gras. Cum le puteţi anihila, altfel spus ce tratamente cosmetice sunt recomandate tenului gras.

Lămâia şi castravetele au proprietăţi recunoscute în curăţarea feţei şi în atenuarea excesului de sebum. Se omogenizează un castravete cu un albuş de ou şi o lingură de zeamă de lămâie, apoi se aplică pe faţă evitându-se zona din jurul ochilor. După 20 de minute se clăteşte cu apă călduţă.

Trebuie spus că eficienţa oricărei măşti este condiţionată de îngrijirea consecventă a tenului. Demachiaţi-vă dimineaţa şi seara cu o loţiune tonică fără alcool, după care aplicaţi măştile adecvate.

De exemplu, o altă mască utilă în cazul tenului gras se realizează din o roşie, sucul de la o jumătate de lămâie şi o lingură de fulgi de ovăz. Se face o pastă care se aplică pentru 10 minute pe faţă, apoi se clăteşte cu apă călduţă. Tenul va rămâne fin, catifelat.

O dată pe săptămână aplicaţi o mască exfoliantă cu kiwi, fruct capabil să elimine excesul de sebum. Se curăţă fructul de coajă, se taie bucăţele, se adaugă câteva picături de ulei de migdale şi se aplică pe faţă cu mişcări uşoare. După un sfert de oră se clăteşte cu apă călduţă.

Argila verde este cea care ajută la închiderea porilor dilataţi, purifică pielea şi are efect antibacterian. Este aşadar un remediu miraculos pentru tenul gras. Amestecaţi două linguri de argilă verde cu 2-3 linguri de apă minerală şi aplicaţi masca pe faţă, evitând zona din jurul ochilor. După un sfert de oră clătiţi cu apă caldă.

Gastronomice

Brioşe-aperitiv

250 g şuncă de Praga, 1 ardei gras verde, 1 plic drojdie uscată, 120 g unt, 300 g făină, 5 linguri smântână, 1 ou şi 1 gălbenuş pentru uns, 50 g caşcaval ras, sare, piper.

Într-un castron mare se amestecă făina, drojdia, untul, smântâna, un ou, ardeiul curăţat, tăiat cubuleţe şi jumătate din şunca tăiată cuburi. Se potriveşte de sare şi piper după gust şi se lasă apoi aluatul la dospit pentru o jumătate de oră. Formele de brioşe se tapetează cu folie pentru copt, se umplu până la jumătate cu aluatul preparat, se unge aluatul deasupra cu gălbenuşul bătut, se garnisesţe cu câteva din cuburile de şuncă oprite, se presară caşcaval ras şi apoi se dau la cuptorul bine încins pentru aproximativ 20-30 minute. Se lasă să se răcească în forme, apoi se scot.

Vinete umplute

2 vinete mai mari, o cutie cremă de brânză, 200 g caşcaval ras, 120 g unt, 2 ouă, 2 linguri ulei măsline, seminţe de susan, sare, piper.

Vinetele se spală şi se taie în două, longitudinal, având grijă să le înţepăm coaja din loc în loc. Se ung cu ulei de măsline şi se dau la cuptor pentru 20-25 minute, iar când sunt gata, cu ajutorul unei linguri le scoatem miezul, aşa încât coaja să nu se rupă. Într-un bol se pun miezul de vinete, crema de brânză şi jumătate din caşcavalul ras, ouăle, sare şi piper după gust şi se amestecă bine toate ingredientele. Într-o tavă unsă cu unt se aşază coaja de vinete în care se toarnă compoziţia de cremă de brânză, apoi se presară cealaltă jumătate din cantitatea de caşcaval rămasă. Pe deasupra se pun seminţe de susan. Se lasă tava la cuptor pentru 10-15 minute, până se rumeneşte frumos caşcavalul.

Tartă cu căpşuni

80 g zahăr pudră, 100 g unt, 2 gălbenuşuri, 1 ou, sare, o lingură rom, 250 g făină, cremă de vanilie, căpşuni.

Se freacă zahărul cu unt, se adaugă gălbenuşurile, oul, sarea, romul, făina şi se prepară un aluat. Se lasă la rece şi apoi se întinde o foaie care se pune în tavă, în aşa fel încât să îmbrace şi pereţii laterali ai tăvii. Se înţeapă cu furculiţa şi se dă la cuptor să se coacă. Când este gata coaptă se scoate din tavă şi se lasă să se răcească. Se pune apoi pe blat un strat de cremă de vanilie şi deasupra se pun căpşuni. Peste fructe se poate turna un sirop de căpşuni.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Alte desecretizări OZN în Regatul Unit

În jurul anului 1950, fascinaţia pentru OZN-uri a crescut în Regatul Unit într-atâta încât, pentru a aborda fenomenul, a determinat Ministerul Apărării (MoD) să formeze „Grupul de lucru pentru farfurii zburătoare" (Flying Saucer Working Party).

În 1952, chiar şi premierul Winston Churchill a trimis ministrului aviaţiei un memoriu în care întreba: „Ce e cu toate aceste lucruri despre farfuriile zburătoare? Ce pot însemna? Care este adevărul?"

Grupul pentru farfurii zburătoare a ajuns la concluzia că OZN-urile sunt farse, amăgiri sau obiecte obişnuite identificate greşit, recomandând „să nu se efectueze nicio investigare suplimentară a fenomenelor aeriene misterioase". Cu toate acestea, alte divizii MoD au continuat, oficial, urmărirea OZN-urilor din ţară, până ce Royal Air Force (RAF) a luat decizia de a lichida unitatea OZN, începând cu data de 1 decembrie 2009, spunând că în mai bine de 50 de ani, niciun raport OZN nu a adus dovada unei potenţiale ameninţări. În continuare, rapoartele publicului privind presupuse observaţii OZN urmau să fie direcţionate către poliţia locală.

Dosare incomplete

În 2009, MoD a anunţat şi faptul că fişierele OZN strânse până atunci vor fi desecretizate şi puse la dispoziţia publicului. În iunie 2013, s-a spus că procesul s-a terminat, fiind declasificată şi publicată întreaga arhivă OZN. Erau 209 dosare, conţinând aproximativ 60.000 de pagini de documente.

Apoi, în mod jenant, au fost localizate încă 18 dosare, care ar fi fost pierdute din vedere. Ultimele dintre acestea au fost eliberate în aprilie 2019. Dar de fiecare dată când MoD susţinea că, în sfârşit, a eliberat toate dosarele, teoreticienii conspiraţiei din comunitatea OZN spuneau că nu cred asta, bănuind că ar mai exista şi altele. Şi... aveau dreptate. Ne întrebăm câte alte „versiuni finale" vor exista! – comenta iritat Nick Pope, care fusese angajat al MoD, inclusiv pentru a investiga observaţiile OZN.

Acum, în 2020, s-a anunţat că se va mai desecretiza încă un dosar OZN. Decizia a fost luată, potrivit The Telegraph, după ce PA Media, o agenţie britanică de ştiri, a depus o cerere pentru dosarele OZN, în temeiul Legii privind libertatea informaţiilor. Este fascinant – comenta Pope anunţul – dar asta nu va face decât să întărească suspiciunile oamenilor că guvernul ştie mai multe despre acest subiect decât le spune. Acţiunea este pe cale să devină „o farsă Whitehall", întrucât este a treia oară când se promite eliberarea unui „lot final" de fişiere. MoD putea să fi încetat să investigheze OZN-urile în 2009, dar oamenii nu au încetat să facă observaţii.

Anterior, înregistrările desecretizate au fost date Arhivelor Naţionale. Nick Pope comenta: „În timp ce unele fişiere OZN lansate anterior au fost digitizate şi puse la dispoziţie online, fişierele lansate recent au fost disponibile doar în copie, aşa că oamenii trebuiau să meargă personal la Arhivele Naţionale din Kew şi să stea în sala de lectură ore întregi sau să comande copii prin poştă, plătind pentru acest privilegiu". Iată că, documentele care vor fi acum publicate de RAF vor fi plasate online, pe o pagină web dedicată de pe gov.uk.

La ora actuală se desfăşoară procesul de „editare" şi este de aşteptat ca acesta să fie terminat în câteva luni. RAF a declarat că fişierele „conţin în întregime corespondenţă cu publicul", adăugând: „MoD nu are nicio opinie cu privire la existenţa sau alte aspecte privind viaţa extraterestră şi nu investighează rapoartele OZN".

Nick Pope a spus, pentru Express.co.uk, că fişierele vor conţine probabil un amestec interesant de cereri pe baza Legii privind libertatea informaţiilor, împreună cu răspunsurile MoD, şi desigur raportări OZN. „Deşi majoritatea răspunsurilor FOIA sunt răspunsuri standard, unele pot fi mai revelatoare, dacă oamenii pun întrebări inteligente şi în timp ce majoritatea observaţiilor OZN sunt raportări ale luminilor văzute pe cer, unele cazuri pot fi cu adevărat spectaculoase, aşa că, în general, ar trebui să existe câteva chestii interesante în aceste fişiere noi." El a adăugat însă că toate documentele şi fişierele MoD, pe orice subiect, nu doar OZN, care sunt pregătite pentru eliberare publică sunt examinate cu atenţie. Experţii în materie trec prin documente rând cu rând, cuvânt cu cuvânt, pentru a se asigura că nu sunt divulgate informaţii care intră în sfera de aplicare a diferitelor excepţări, care acoperă categorii precum probleme de apărare, securitate naţională şi informaţii.

Publicarea ultimelor documente va face aşadar prea puţin pentru a potoli suspiciunile cu privire la ceea ce se întâmplă cu adevărat pe coridoarele puterii – mai ales că eliberările anterioare au fost descrise, de asemenea, drept „finale". „Dezvăluirea că MoD are dosare suplimentare OZN, apărute după ce se presupune că au încetat proiectul lor de OZN, va alimenta teoriile că investigaţiile nu s-au oprit niciodată cu adevărat, în ciuda celor spuse de Parlament, mass-media şi public", a comentat Pope. „Pentru a confirma această suspiciune, cunosc dintr-o sursă bine plasată că investigarea observaţiilor făcute de piloţi continuă, acestea fiind tratate ca incidente Airprox", adică proximitate periculoasă între aeronave. Toţi cei ce sunt implicaţi se feresc să utilizeze termenul „OZN", pe care cultura populară o asociază „omuleţilor verzi", preferând, de pildă „fenomene aerospaţiale neidentificate".

Pope a comentat în continuare că observaţiile OZN încep să fie luate în serios în întreaga lume, mai ales în urma unor dezvăluiri despre proiectul secret al Pentagonului, denumit Advanced Aerospace Threat Identification Program (AATIP). Acest proiect a investigat observaţii precum cea din videoclipurile înregistrate de piloţii US Navy, devenite virale pe internet. Pope a adăugat: „Există, de asemenea, zvonuri conform cărora guvernul american a preluat proiectul OZN al MoD". Deşi el nu putea comenta aceste afirmaţii, spunea că există două indicii interesante. „În primul rând, în descrierea observaţiilor OZN, în ultimii ani, Marina SUA a folosit sintagma „Fenomenele aeriene neidentificate" (Unidentified Aerial Phenomena - UAP). Aceasta a fost o frază pe care Pope însuşi a folosit-o, în anii 1990, în loc de „OZN", în discuţiile interne din MoD. Un purtător de cuvânt al US Navy chiar a declarat că „UAP" este „un termen pe care l-am împrumutat din Marea Britanie".

Interes public

Un al doilea indiciu ar putea fi faptul că mai multe persoane implicate în proiectul OZN al Pentagonului (AATIP) au dovedit o bună cunoaştere a cazurilor OZN britanice, cum ar fi incidentul Rendlesham Forest, precum şi Proiectul Condign – o evaluare a informaţiilor despre fenomenul OZN realizată de serviciile de informaţii ale MoD şi la definirea căruia a contribuit şi Pope în anii 90.

„Având în vedere interesul public masiv pentru acest subiect, sunt mulţumit că dosarele vor fi lansate şi disponibile online", a declarat Nick Pope agenţiei PA Media. „Comunitatea OZN este întotdeauna entuziasmată atunci când MoD eliberează noi loturi de fişiere OZN". „Optimiştii cred că acest gest este un preludiu al «dezvăluirii», în timp ce cei mai cinici, sau adepţii conspiraţiilor, consideră că totul este dezinformare şi că «lucrurile bune» vor fi păstrate secrete şi în continuare... În ciuda teoriilor conspiraţiei, atunci când am examinat oficial cazurile, nici chiar cei din guvern nu au avut toate răspunsurile... Când am lucrat la «biroul OZN» al Ministerului Apărării, nu am găsit dovezi definitive ale unor vizite extraterestre, dar au fost atât de multe observaţii bizare şi inexplicabile încât nu am exclus total această variantă... În realitate, fişierele nu sunt în alb-negru. Ele transmit un adevăr mai subtil despre fenomenul OZN, şi anume că, deşi majoritatea observaţiilor se dovedesc a fi identificări greşite ale unor obiecte şi fenomene obişnuite, multe par a sfida explicaţiile convenţionale".

Fostul investigator oficial OZN nu crede că fişierele RAF care urmează să fie desecretizate vor conţine o dovadă definitivă, aşa cum speră atât de mulţi vânători de extratereştri şi teoreticieni ai conspiraţiei. „Fişierele vor fi interesante, bineînţeles, dar oamenii nu ar trebui să se aştepte la o «armă fumegândă»; din păcate, nu există aşa ceva."

„Concluzia – şi sunt cât se poate de serios aici – este că nu avem un OZN ascuns undeva într-o bază RAF. Şi chiar dacă am avea aşa ceva, probabil că el ar fi clasificat, scutit de orice dezvăluire, şi nu ceva de eliberat public", a spus în încheiere Pope.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Ţintă ratată: Ronald Reagan

Ales preşedintele Statelor Unite în noiembrie 1980 (mandatul său a început pe 20 ianuarie 1981), Ronald Reagan s-a aflat la numai... câţiva milimetri de moarte, patru luni mai târziu. Pornind de la această tentativă de asasinat şi ţinând cont de sinistra „tradiţie" a americanilor în ceea ce priveşte acte similare petrecute de-a lungul istoriei lor, s-ar putea ţese cu succes câteva zeci de teorii ale conspiraţiei.

Totuşi, în cazul de faţă, contextul a fost unul mai degrabă bizar şi „atipic". Conexiunile indirecte cu dramatica zi de 30 martie 1981 duc însă la descoperiri cel puţin interesante şi surprinzătoare.

Vise şi disperare

Preşedintele ieşise din hotelul „Hilton" din Washington, când un tânăr de 26 de ani pe nume John Hinckley a tras în direcţia sa şase focuri cu un revolver Rohm RG-14. Au fost răniţi secretarul de presă James Brady, ofiţerul de poliţie Thomas Delehanty şi agentul serviciilor secrete Timothy McCarthy. Un glonte a ricoşat din geamul blindat al limuzinei prezidenţiale şi s-a oprit în plămânul stâng al lui Reagan, la câţiva milimetri de inimă. Rana nu i-a pus acestuia viaţa în pericol, dar Brady a rămas paralizat şi a murit în urma complicaţiilor apărute din cauza rănii. Atentatorul a fost reţinut pe loc.

Hinckley a fost judecat în 1982, după o anchetă ce a relevat aspecte oarecum bizare asupra acestuia. Astfel, s-a afirmat că fusese un individ retras, mai degrabă banal, înclinat spre domeniul artistic. După frecventarea, fără merite deosebite, a Universităţii Tehnice din Texas, s-a instalat la Los Angeles, cu gândul de a deveni compozitor. Nici aşa nu a avut succes, iar disperarea sa era evidentă în scrisorile adresate părinţilor rămaşi în Colorado, în care vorbea şi despre iubita sa, Lynn Collins, care s-a dovedit a fi, în realitate, o invenţie totală a sa.

Jodie Foster – „vinovatul" virtual

Oficial, nu existau îndoieli privitoare la identitatea atentatorului, însă unele aspecte ale anchetei indică o evoluţie destul de bizară a acestuia. Partea „de rezistenţă" a dosarului Hinckley s-a focalizat pe obsesia gravă a acestuia faţă de actriţa Jodie Foster. Eşafodajul întregii afaceri ar avea astfel contururi halucinante. S-a afirmat că Hinckley a vizionat în 1976 celebrul film *Taxi Driver*, unde personajul întruchipat de Robert de Niro pune la cale asasinarea unui candidat la preşedinţia ţării, ocazie cu care tânărul a remarcat-o în mod deosebit pe Jodie Foster, care juca rolul unei prostituate.

A fost momentul declanşării unei manii obsesionale, complexatul bărbat încercând cu orice preţ să se apropie de actriţă. El a mers după aceasta până în Connecticut, pentru a-i transmite o scrisoare de dragoste, introdusă pe sub uşă! Cum penibila „stratagemă" nu i-a reuşit, a încercat să iasă în evidenţă atacându-l pe Jimmy Carter, predecesorul lui Reagan la preşedinţia SUA.

A fost arestat la Nashville, în Tennessee, pentru... deţinere ilegală de arme de foc şi obligat să se întoarcă la părinţii săi. Acolo a pus la cale atentatul, neomiţând însă „prevenirea" actriţei idolatrizate: „În ultimele şapte luni, ţi-am trimis zeci de poeme, scrisori şi mesaje de dragoste, cu speranţa infimă că ai putea dezvolta un interes faţă de mine. Motivul pentru care voi face asta este că nu mai pot aştepta nici măcar o secundă în plus pentru a te impresiona."

În urma procesului, Hinckley a fost declarat nevinovat, din motive psihiatrice fiind iresponsabil din punct de vedere penal. A fost internat în Spitalul „St. Elizabeth", cu posibilitatea de a ieşi pentru a-şi vizita mama. A fost eliberat condiţionat pe 5 august 2016, sub supraveghere permanentă. Multe suspiciuni au apărut şi au persistat însă după atentatul de la Hilton. Principala asemenea idee se referea la o înscenare, în virtutea căreia congresmenul Larry McDonald a cerut redeschiderea dosarului respectiv. Acesta a murit într-un bizar incident aviatic derulat în 1983 deasupra fostei URSS.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

O punte către cer

Spre deosebire de alte naţii, italienii au o înclinaţie şi o pricepere aparte spre păstrarea – uneori, dezgroparea şi reînvierea – istoriei autentice, materiale.

Ar trebui cel puţin să ne bucure faptul că, între marile comori ale Antichităţii romane, se află şi un fragment din istoria neamului nostru: Columna lui Traian, monument impunător ce domină de departe inestimabilul sit istoric din inima Romei. A Romei de ieri şi de azi.

Temut de adversari, iubit de popor

S-au împlinit de curând 1.907 ani de când, în ziua de 12 mai 113 d.Hr., în forumul roman nou-construit a fost inaugurată columna dedicată lui Traian, cel supranumit „Împăratul soldat" şi care reuşise să învingă după multe lupte bravul popor dac. Despre îndepărtatele vremuri de nelinişte, de moarte şi de triumf s-au scris şi bune, şi rele. Multe informaţii au rămas încă tăinuite ori de-a dreptul pierdute în cenuşa veacurilor. Acest remarcabil monument însă dăinuie după aproape două milenii, chiar dacă vremelnici stăpânitori ai mulţimilor l-au dat uitării mult timp şi chiar l-au schilodit, cu iresponsabilitate primitivă. Comandantul militar Marcus Ulpius Traianus a fost împărat (98-117 d.Hr.) în perioada în care Imperiul Roman a atins apogeul expansiunii din întreaga sa istorie. Totuşi, cele mai durabile realizări civile rămân construcţiile.

La Roma şi în provincii au fost realizate ample proiecte edilitare, multe dintre ele sub îndrumarea directă a lui Apolodor din Damasc, unul dintre cei mai mari arhitecţi ai Antichităţii şi apropiat al lui Traian. S-au construit drumuri, poduri, oraşe întregi – ca Ulpia Traiana Sarmizegetusa –, clădiri publice, monumente, apeducte. Este şi acesta unul dintre argumentele pentru care Senatul roman l-a numit oficial, în timpul domniei, *optimus princeps* („cel mai bun împărat"), imaginea lui rămânând un model de dreptate şi înţelepciune.

„Act de naştere" sculptat în piatră

Columna lui Traian, amplasată între Basilica Ulpia şi Templul divinului Traian, face parte dintr-un vast complex ce includea şi o bibliotecă, un spaţiu comercial semicircular multietajat, un spaţiu public destinat dezbaterilor şi alte edificii remarcabile.

Monumentul triumfal are exteriorul prevăzut cu un faimos basorelief în formă de spirală, reproducând artistic, sub o formă epică, scene de luptă din campaniile militare ale legiunilor lui Traian împotriva dacilor. Edificiul conţine 18 blocuri masive de marmură de Carara, fiecare cântărind 40 de tone, iar înălţimea totală este de aproximativ 40 de metri.

În anul 1536, soclul Columnei a fost eliberat din ruinele forului lui Traian din ordinul Papei Paul al III-lea. Marele arhitect Fontana s-a ocupat de restaurarea lui, începând din 1558. În anul 1587, în locul statuii lui Traian, aflată iniţial în vârf, dar topită în Evul Mediu, a fost aşezată din ordinul Papei Sixt al V-lea o statuie a Sfântului Petru.

Columna a fost ridicată atât pentru a comemora victoriile lui Traian, constituind o adevărată istorie gravată în piatră, cât şi pentru a servi ca mausoleu (după deces, cenuşa împăratului a fost depusă în încăperea de la bază). În total, sunt prezentate circa 2.500 de figuri de războinici daci şi romani, de circa 60-75 cm înălţime; împăratul Traian este reprezentat de 60 de ori.

Cele 124 de imagini sculptate în piatră, îmbrăcând Columna, prin caracterul lor de document istoric, constituie un adevărat „act de naştere" al poporului român.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Muzeul de Ştiinţele Naturii „Răsvan Angheluţă" din Galaţi

Situat nu departe de superba faleză a Dunării de la Galaţi şi cunoscut de localnici drept „Grădina botanică", Muzeul de Ştiinţele Naturii „Răsvan Angheluţă" se întinde pe o suprafaţă de 18 hectare, reunind astăzi şi Grădina Zoologică din pădurea Gârboavele. Instituţia a fost înfiinţată într-o clădire din centrul Galaţiului, în anul 1956, pornind de la colecţia privată de geologie-mineralogie Pasha, la care s-a adăugat o expoziţie de faună prezentată dioramatic şi un acvariu cu peşti exotici.

În 1972, expoziţia a fost dezafectată din cauza stării necorespunzătoare a clădirii şi colecţiile au fost depozitate într-o şcoală, până în 1976, când muzeul a primit un nou sediu. Din 1990, muzeul s-a transformat într-o instituţie complexă, cu următoarea structură: muzeu, acvariu, planetariu, grădină botanică, grădină zoologică. Patrimoniul muzeului depăşeşte 60.000 de piese ştiinţifice, ordonate pe colecţii: geologie – mineralogie, malacologie, entomologie, ihtiologie, ornitologie şi mamalogie.

Acvariul are ca tematică ihtiofauna rară şi foarte rară din bazinul hidrologic al Dunării, fauna Mării Mediterane şi peştii exotici. Planetariul are o cupolă cu diametrul de 7 metri, vizitatorul având aici posibilitatea de a călători imaginar în toate colţurile Universului. Observatorul astronomic din Galaţi, din cadrul aceluiaşi complex, este unul dintre cele mai importante din sud-estul Europei.

Pe terasa de observaţii astronomice, cea mai mare din România, cu o suprafaţă de 250 mp, se organizează adesea, în special vara, observaţii cu publicul. Grădina botanică a fost înfiinţată în 1992 ca parte componentă a Complexului Muzeal de Ştiinţe ale Naturii, în timp ce Grădina zoologică reuneşte circa 90 de exemplare din 23 de specii de animale. Pentru agrement, se poate practica echitaţia, aici existând cai antrenaţi în acest scop, precum şi un manej amenajat şi personal instruit.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Mănăstirea Sâmbăta de Sus

Aflată în judeţul Braşov, în satul Sâmbăta de Sus, mănăstirea cu acelaşi nume, cu obşte de călugări, are hramurile Adormirea Maicii Domnului, Izvorul Tămăduirii şi Sfinţii Martiri Brâncoveni.

Este una dintre cele mai importante mănăstiri din Ardeal şi din întreaga ţară, fiind ctitorie brâncoveană, monument de arhitectură, vatră de spiritualitate ortodoxă şi de cultură.

Istoria sfântului aşezământ începe în 1654, când boierul Preda Brâncoveanu, de loc din sudul Carpaţilor, construieşte o bisericuţă de lemn pe valea râului Sâmbăta. Pe locul acesteia, în anul 1696, domnitorul Constantin Brâncoveanu (1688-1714) ridică o mănăstire din piatră, fiind considerat primul ctitor al sfântului locaş. Totodată, înfiinţează aici o şcoală de grămătici şi una de zugravi. Pictura în frescă a bisericii este realizată mai târziu între anii 1766-1767 în stil postbrâncovenesc.

Mănăstirea reuşeşte să scape de persecuţiile declanşate de stăpânirea austro-ungară din anii 1761-1762, dar cade victimă acestora în 1785, când este distrusă de generalul Preiss, trimis aici în acest scop. Mănăstirea rămâne în stadiu de ruină până în 1926, când sub conducerea Mitropolitului Ardealului, Nicolae Bălan, încep lucrările de restaurare a bisericii şi de refacerea vieţii monahale.

Cu acest prilej sunt reparate zidurile, se execută lucrări de sculptură în piatră şi lemn, este restaurată pictura. Tot acum este înălţat, pe vechiul amplasament, turnul clopotelor în care sunt instalate cinci clopote şi se construieşte, la o anumită distanţă de biserică un corp administrativ pentru chilii şi pentru alte încăperi gospodăreşti. Obştea de călugări este formată din persoane cu pregătire teologică superioară, admirabil îndrumaţi de mitropolitul socotit cel de al doilea ctitor al mănăstirii. Printre primii vieţuitori de aici poate fi amintit părintele Arsenie Boca, stareţ între 1940-1944, mare duhovnic şi pictor.

Arhitectura bisericii se încadrează perfect stilului brâncovenesc. În exterior impresionează decoraţia în piatră a încadrărilor de la uşi şi ferestre, pilaştrii sculptaţi şi panourile de piatră traforată din pridvor, brâul de cărămidă aşezat în zimţi. Turla este octogonală în exterior şi cilindrică în interior. Interiorul este în formă de cruce, împărţit în încăperile clasice: Altar, naos, pronaos şi pridvor. Intrarea din pridvor în pronaos se face printr-o uşă de stejar sculptat, cu ancadrament de piatră, deasupra căreia se află pisania sculptată de asemenea în piatră. În pronaos pe peretele vestic se află tabloul votiv al Brâncovenilor.

Cel de-al treilea ctitor al mănăstirii este considerat Mitropolitul Antonie Plămădeală care, deşi a păstorit în perioada grea a comunismului (începând din 1982), a reuşit să realizeze lucrări importante. Astfel, a reconstruit incinta de formă patrulateră cu două corpuri masive de clădiri unite prin două pergole. Cea de pe latura nordică adăposteşte noua biserică închinată Sfinţilor Martiri Brâncoveni, turnul-clopotniţă, stăreţia şi câteva chilii, iar în cea din sud se află trapeza, casa brâncovenească, biblioteca şi muzeul.

Muzeul mănăstirii deţine un valoros patrimoniu de carte veche, documente, manuscrise, colecţii de artă bisericească, numismatică şi de etnografie.

Biblioteca are un fond de 65.000 de volume şi, împreună cu muzeul, constituie o dovadă a muncii susţinute pe care a depus-o Mitropolitul Plămădeală.

Tot el a ridicat în apropierea mănăstirii „Academia Sâmbăta – spiritualitate, cultură, ştiinţă", inaugurată în 2005, clădire impunătoare dispunând de sală de conferinţe, trapeză, camere de cazare, centru internaţional capabil să găzduiască tot felul de activităţi religios-culturale.

În incinta mănăstirii, în pergola de vest, s-a amenajat necropola mitropoliţilor Ardealului şi în cadrul aşezământului funcţionează cea mai importantă şcoală de pictură pe sticlă din ţara noastră.

IRINA STOICA

Picturile maeştrilor
şi poluarea atmosferică

Asocierea cel puţin surprinzătoare dintre artă şi fenomenul terifiant al otrăvirii aerului relevă totuşi o realitate la care cercetătorii de astăzi fac tot mai frecvente trimiteri, în urma analizelor riguroase ce indică o alarmantă evoluţie a întregii clime terestre către un posibil deznodământ dramatic.

Un nou studiu sugerează, în acest sens, că studierea atentă a tablourilor marilor maeştri ar putea permite măsurarea fluctuaţiilor nivelului de poluare atmosferică survenite în trecut.

Vulcanii din tablouri

Dincolo de dimensiunea estetică, de mesajele şi emoţiile pe care le transmit, anumite opere de artă pot avea şi o valoare ştiinţifică. De pildă, este cazul unor pânze ale marilor pictori, pe care apar apusuri de soare. Potrivit unei echipe de cercetători greci şi germani, culorile tablourilor respective sunt atât de realiste, încât ar putea furniza informaţii preţioase în ideea sus-menţionată.

Pentru a ajunge la o asemenea concluzie, oamenii de ştiinţă au pornit de la analiza unui fenomen particular: erupţiile vulcanice. Această catastrofă naturală este cunoscută pentru faptul că eliberează în atmosferă cantităţi mari de cenuşă şi de gaze, mărind astfel nivelul poluării. Pe parcursul ultimelor cinci secole, mai mulţi pictori au fost martori ai unor asemenea evenimente de natură vulcanică, unul dintre ei fiind celebrul artist britanic Joseph Mallord William Turner (1775-1851).

Explozia vulcanului

„Didon construind Cartagina"

O erupţie ucigaşă

În aprilie 1815, William Turner a asistat de la distanţă la erupţia vulcanului Tambora, din Indonezia, devenit foarte cunoscut ca fiind unul dintre cei mai mari „ucigaşi" de acest fel din istorie. În timpul dezastrului, norii de cenuşă rezultaţi prin erupţie au fost împrăştiaţi la peste 40 de kilometri în atmosferă, provocând apusuri de soare ce s-au remarcat – oarecum paradoxal pentru contextul dramatic al producerii – printr-o spectaculozitate aparte, în culori vii, care au putut fi observate până în Europa, un efect produs de o reacţie legată de particulele în suspensie din aer. Acestea deviază o parte din razele soarelui, provocând modificări ale nuanţelor spectrului luminii vizibile.

Sub efectul aerosolilor, luminile crepusculului capătă nuanţe roşii-portocalii unice. Acestea au fost reproduse de Turner în câteva opere, precum cea numită *„Didon construind Cartagina"* sau *„Ascensiunea Imperiului Cartaginez"* (1815). Doi ani mai târziu, acelaşi artist realiza o imagine încărcată de tensiune a erupţiei Vezuviului, un spectacol magistral, ce transmite însă un sentiment terifiant şi apăsător, de sfârşit de lume.

Între roşu şi verde

Cercetătorii au analizat peste 100 de picturi ce înfăţişează apusuri de soare, realizate între anii 1500 şi 2000, prezentând cel puţin 50 de erupţii vulcanice majore. Rezultatele publicate ulterior sugerează că nuanţele cromatice ale acestor reprezentări reprezintă excelenţi indicatori ai cantităţii de cenuşă din atmosferă. *„Am constatat că raportul dintre proporţia de roşu şi proporţia de verde din crepusculele pictate de marii maeştri corespund foarte bine cu cantitatea de aerosoli vulcanici din atmosferă"* – a declarat Christos Zerefos, expert al Academiei din Atena.

Un element important al studiului îl constituie şi faptul că această corelaţie este complet independentă de pictori şi de şcolile de pictură cărora aceştia le-au aparţinut. Surprinzătoarea descoperire deschide calea unui nou domeniu „de graniţă" în studierea influenţei poluării atmosferice din trecut asupra climei terestre actuale.

Căsătorii insolite

Originalitatea urmărită în aproape tot ceea ce facem este depăşită de multe ori de fenomenul kitsch, însă nota de amuzament inclusă în asemenea manifestări mai atenuează impresia de infantilism. E un fel de năravcare nu sunt scutite nici nunţile. Iar vechile tradiţii se înscriu în acest cadru.

Dansând cu rechinii. Conceptul este relativ simplu: fericiţii miri sunt transportaţi pe mare, într-o zonă cunoscută pentru numărul mare de rechini, unde vor fi coborâţi în apă, protejaţi de zăbrelele unei cuşti de oţel. „Costumele" de nuntă ale protagoniştilor vor fi unele de scafandru, dacă ei vor fi scufundaţi cu totul sub valuri.

Organizatorii aruncă în apă sânge de peşte, care îi atrage pe prădătorii înfometaţi. Alături de miri se află însă şi cel care va oficia căsătoria, consfinţind unirea acestora. În caz că – totuşi – unul dintre logodnici se răzgândeşte în ultima clipă, el e liber... să părăsească oricând cuşca!

La fel ca Adam şi Eva. Mariajul naturist se spune că a fost inventat de un cuplu de tineri care, iritaţi de obositoarele căutări ale unor costume cât mai atrăgătoare pentru evenimentul unic din „ziua cea mare", au lăsat totul baltă, gândindu-se că mai convenabil fără aşa ceva. Deloc-deloc!

Unde mai pui că astfel şi bugetul viitoarei familii va fi considerabil mai înfloritor. Naşii, martorii, precum şi domnişoara şi cavalerul de onoare sunt invitaţi să „îmbrace" aceeaşi ţinută: ca-n vremea Paradisului!

O singură problemă jenantă a fost invocată: cum vor putea viitorii soţi, peste ani, să le explice copiilor, mătuşilor, vecinilor etc. conţinutul fotografiilor realizate, în aparenţă, pe o plajă cu circuit închis?

Totul începe cu lacrimi şi lovituri. Fără alte comentarii, precizăm că populaţia Tujia, care trăieşte în China, păstrează o tradiţie izbitor de asemănătoare cu una de la noi. Începând cu o lună înaintea ceremoniei nupţiale, viitoarea soţie trebuie să plângă în fiecare zi câte o oră. După primele zile, ei i se alătură mama, iar în ultimele zece zile şi bunica îşi aduce „prinosul" de lacrimi.

În sfârşit, ultima „etapă" a plânsului colectiv reuneşte toate femeile din familie. De fapt, pentru comunitatea Tujia acesta este un mod de a se bucura!

În schimb, o tradiţie coreeană îl vizează pe viitorul însurăţel, care este lovit peste picioare cu un băţ sau cu un peşte! „Procedura" se aplică preventiv, înaintea primei nopţi petrecute cu mireasa lui, pentru ca proaspătul căsătorit... să nu o dezamăgească.

Crima unui hipopotam „gelos"

O dramă petrecută la grădina zoologică din suburbia Pessac a oraşului francez Bordeaux a scos la iveală o latură a lumii vii greu de intuit: şi animalele sălbatice pot avea anumite sentimente comparabile cu cele umane. În anul 1976, administraţia instituţiei a decis cumpărarea unui hipopotam mascul crescut până atunci în Germania. „Părinţii adoptivi" francezi l-au botezat Komir, pornind de la vorbele cu care dresorii lui germani îl chemau la ei: *Komm hier! Komm hier!* („Vino aici! Vino aici!"), iar acesta a devenit în scurt timp vedeta grădinii zoologice, între cele peste 400 de animale de acolo.

Cel mai bun prieten al pachidermului de câteva tone era chiar directorul stabilimentului, sexagenarul Jean Durcuing (Jeannot, cum i se spunea), pentru care Komir devenise un fel de fetiş. De altfel, animalul de două tone şi jumătate îl urma cu multă bucurie pe bărbat prin parc şi chiar se prindea în joc, atunci când acesta îi deschidea gura şi îşi vâra capul înăuntru. Imaginea respectivă, destul de şocantă, a devenit şi ea rapid reprezentativă pentru grădina zoologică din Pessac şi uşor amuzantă.

O singură problemă era cu masivul Komir, pe lângă tendinţa lui frecventă de a evada: tractorul cu care era transportată hrana animalelor pe aleile parcului avea cam acelaşi gabarit cu al său, dar şi încă „ceva" ce abia prea târziu au identificat specialiştii în comportamentul necuvântătoarelor. Mai exact, Komir ar fi considerat că motorul pe roţi era un fel de rival al său şi ceea ce numim gelozie la oameni s-a infiltrat şi în instinctele lui. Iar în ziua fatală, instinctele sălbăticiunii au ieşit la iveală în mod necontrolat.

Veniseră primii vizitatori, tractorul cu mâncare, condus chiar de Jeannot, trecuse de câteva minute pe lângă ţarcul lui Komir, când acesta a profitat de o clipă de neatenţie din partea îngrijitorilor, pentru a trece dincolo de împrejmuirea metalică şi de gardul electrificat. Directorul îşi parcase tractorul şi venea pe bicicletă către Komir. Văzându-şi masivul prieten ieşit din ţarc, a încercat să se apropie de el pentru a-l calma, aşa cum o mai făcuse în multe rânduri. Însă, într-un acces de furie inexplicabil, animalul l-a trântit pe caldarâm şi l-a zdrobit, înainte să poată veni cineva în ajutor. „Hipopotamii pot fi foarte drăguţi, dacă sunt singuri, fără o pereche, dacă nu sunt pericole în jur şi chiar sunt atenţi să nu producă stricăciuni. Devin însă periculoşi în două situaţii: când îşi apără teritoriul şi când îşi protejează femela." – a comentat Marc Toniutti, directorul grădinii zoologice din oraşul Plaisance-du-Touch.

După tragedie, Komir nu a mai vrut să iasă din adăpostul său şi nu s-a mai manifestat în vreun fel, parcă înţelegând ce faptă cumplită a comis. Monique, soţia lui Jean Durcuing, nu a fost de acord ca el să fie ucis. A fost doar transferat la altă grădină zoologică, în sectorul animalelor periculoase, alături de tigri şi lei. La fosta sa reşedinţă, parcul zoo din Pessac, nu a mai fost păstrat niciun afiş cu el şi cu fostul său prieten, Jeannot.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Știați că...

◆ ...în lume există aproximativ un miliard de biciclete?

De două ori mai multe decât mașini.

◆ ...în statul Oregon este ilegală uscarea rufelor în curte? Se spune că este un semn de sărăcie.

◆ ...furnica poate mirosi și urmări

diferite parfumuri? La fel ca un câine.

◆ ...omul mănâncă trei sferturi dintr-un pește? Restul este folosit în prepararea licipiului, supei, untului sau a îngrășământului.

◆ ...multă vreme boxul a fost un

sport interzis? A fost legalizat abia în 1901.

◆ ...papagalul „Curcubeu" se îmbată cu regularitate consumând nectarul fermentat al nucului african? Sub influența alcoolului produce strigăte mai puternice decât în mod normal.

◆ ...prima transformare a strugurilor în vin a avut loc

în vremuri străvechi, în Mesopotamia?

◆ ...ștergătoarele de parbriz au fost inventate la începutul anilor 1900? Creatorul lor a fost o femeie din Alabama, numită Mary Elisabeth Anderson.

Știați că...

ALHAMBRA

simbolul Granadei

Istoria Granadei este strâns legată de cea a dinastiei Nasrid, denumită astfel după conducătorul și fondatorul acesteia, Muhammad ibn Nasr. Respectiva dinastie nu a fost vestită pentru succese militare, ci pentru diplomația cu care a reușit să supraviețuiască încă două secole față de celelalte posesiuni musulmane din Andaluzia după recucerirea spaniolă creștină a țării.

Începuturile emiratului pot fi fixate în 1245 când ibn Nasr, alungat din Jaen de trupele lui Ferdinand al III-lea de Castilia s-a refugiat în Granada, fixându-și acolo capitala noului stat care se întindea de aici până la Mediterana și din Tarifá în Almeirá.

Emiratul a cunoscut vremuri grele, fiind obligat să plătească un tribut și să semneze un tratat de pace, prin care trebuia să ofere ajutor Spaniei în caz de război. Această obligație a creat tensiuni în teritoriile musulmane deja cucerite, dar micul teritoriu de pe pantele munților Sierra Nevada a fost ignorat de cuceritori, locuitorii musulmani și evrei de aici, recunoscând supremația creștinilor din jur.

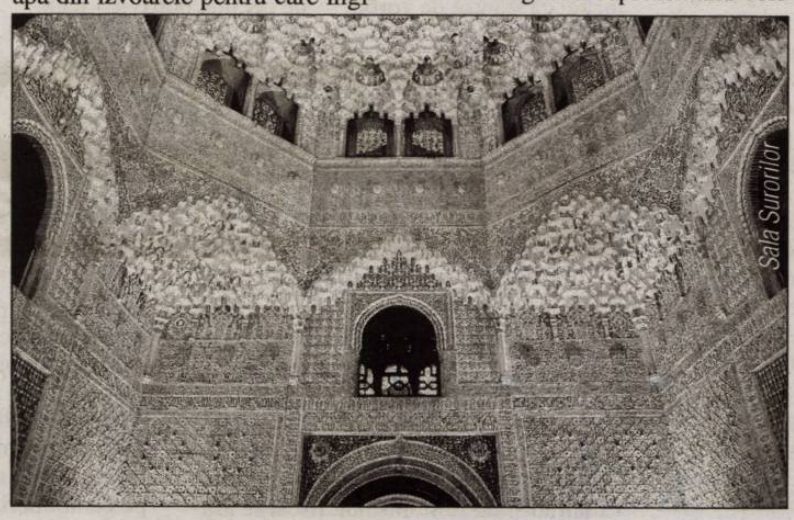
Deși istoria nu fusese prea blândă, în secolul al XIV-lea, Granada era un oraș în care se dezvoltaseră știința și artele. De asemenea, existau aici un comerț înfloritor de mătase cu Italia și o agricultură bogată, care producea și mărfuri pentru export.

În 1238, Muhammad ibn Nasr a început construcția palatului de pe vârful dealului unde fusese fortul berber Alcazaba. Palatul urma să fie o transpunere terestră a paradisului celest prezentat în Coran, cu o grădină excepțională udată de apa din izvoarele pentru care inginerii au modificat cursurile râurilor din Sierra Nevada.

După moartea lui, proiectul a fost finalizat de urmașii săi: Yusuf I (1333-1354) și Muhammad al V-lea (1354-1591). Reședința respectivă, una dintre cele mai impresionante lucrări de arhitectură, a fost numită Alhambra, nume provenind din arabul al-Hamra, însemnând „cea roșie" datorită argilei din care au fost construite zidurile.

Intrarea în palat se făcea prin „Puerta de la Justicia", construită în 1348, a cărei piatră de boltă din arcul extern avea forma unei palme deschise, cele cinci degete simbolizând cei cinci stâlpi ai religiei musulmane: credința, rugăciunea, postul, caritatea și pelerinajul la Mecca. Prin poarta respectivă se intra în „Curtea cu mirt", dominată de „Salonul Ambasadorilor", construit între 1334-1354, cu un tavan filigranat reprezentând cele șapte ceruri ale cosmologiei musulmane. În curte se afla un bazin de pești, iar în dreapta se înălța haremul care dădea în celebra „Poartă a leilor". Era numită astfel după cei 12 lei de marmură care susțineau fântâna din centrul curții, alimentată de apa adunată în bazinul de alabastru.

Curtea era înconjurată de 124 de coloane zvelte și pe fiecare parte se afla câte una dintre cele două încăperi considerate cele mai frumoase din palat. Una era numită „Sala Surorilor" după două plăci de marmură prinse în perete, iar cealaltă „Sala Abenceragilor" după numele unei familii nobile rivale masacrată în această cameră. Amândouă aveau pereții placați cu majolică glazurată și tavanele cu stucaturi elaborate.



Întregul palat este o succesiune de camere și grădini interioare de formă dreptunghiulară, toți pereții fiind împodobiți cu motive arabe, ferestre înfrumusețe, rafinament și culoare.

În anul 1492 Ferdinand al II-lea de Aragon și regina sa, Isabela de Castilia au cucerit Granada și, implicit, au intrat în posesia Alhambrei lăsată însă într-o stare de paragină. Suveranii au dorit să impună orașului o atmosferă catolică, dar s-au mărginit la ridicarea unei mănăstiri și transformarea moscheei palatului în biserică.

Cele mai multe modificări ale palatului au fost făcute la începutul secolului al XVI-lea, când Pedro de Machuca, arhitectul lui Carol al V-lea a demolat o serie de camere pentru a realiza un nou palat regal.

Cele mai multe clădiri din oraș au fost însă păstrate sau reconstruite în stilul inițial, tradițional maur, iar din 1994 orașul și palatul Alhambra se află sub protecție UNESCO.

Simboluri ale umanității

Ibis

Provenind de la cuvântul egiptean hib, ibis este numele unui bâtlan dintr-o specie locală, alb, cu capul și coada negre. Era o pasăre adorată în Egiptul antic, fiind considerată un simbol sacru cu valoare emblematică. Simbol al înțelepciunii era considerată uneori o întrupare a zeului Thot, pe care egiptenii îl reprezentau cu trup de bărbat și cap de ibis.

Apariția sa vestea creșterea apelor Nilului și era deosebit de prețuit pentru că distrugea șerpii și insectele dăunătoare. În piramide au fost descoperite sute de mumii ale acestei păsări care, uneori, poate fi văzută și astăzi în Egipt. Este patronul uneia dintre cele cinci zodii ale Egiptului antic.

Monumentul Eroilor Patriei

Aflat pe Bulevardul Eroilor din București, Monumentul Eroilor Patriei, instalat în fața Academiei Militare, astăzi Universitatea Națională de Apărare Carol I, a fost inaugurat la 17 august 1957.

Este opera colectivă a unui grup de sculptori români de la Studioul de Arte Plastice al Armatei, grup format din Marius Butănoiu, Zoe Băicoianu, Ion Dămăceanu și Theodor N. Ionescu.

Soclul de beton are o înălțime de 6 metri și este placat cu marmură de Moneasa.

Deasupra se află un grup statuar din bronz cu o înălțime de nouă metri, alcătuit din trei ostași: un infanterist, un marinar și un aviator, fiecare în ținută militară.

Infanteristul are mâna dreaptă ridicată și ține în ea o ramură de stejar, simbol al victoriei.

Pagină realizată de IRINA STOICA

Surpriză

O familie din Virginia (Statele Unite) a hotărât să iasă din oraş să ia o gură de aer pe care o considerau absolut necesară după săptămâni de restricţii cauzate de teribilul virus răspândit în toată lumea. În timp ce rulau pe şosea, o maşină din faţa lor a virat spre dreapta vrând să evite un obstacol. Familia respectivă n-a reuşit însă acelaşi lucru şi maşina a trecut peste un sac nu tocmai mic.

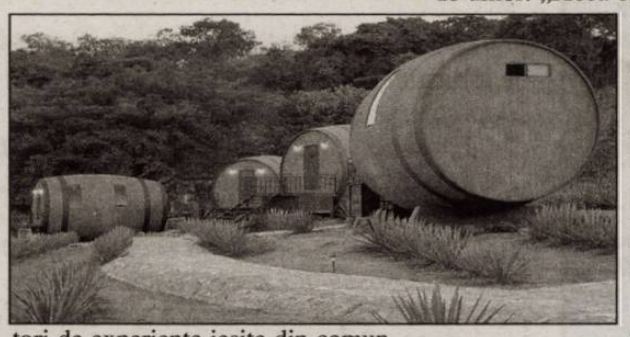
Au oprit imediat şi au văzut în faţa lor, foarte aproape, un alt sac asemănător cu primul care nu se rupsese sub greutatea maşinii. Toţi erau convinşi că e vorba despre nişte saci de gunoi şi i-au luat cu ei cu gând să-i arunce acasă pentru a nu mai încurca drumul.

În curtea casei lor i-a desfăcut pentru a putea repartiza „gunoiul" şi spre marea lor surpriză au găsit înăuntru mai mulţi săculeţi cu bani având lipite etichete în care era menţionat locul unde trebuiau depuşi. Sacii conţineau aproape două milioane de dolari şi membrii familiei au anunţat imediat poliţia.

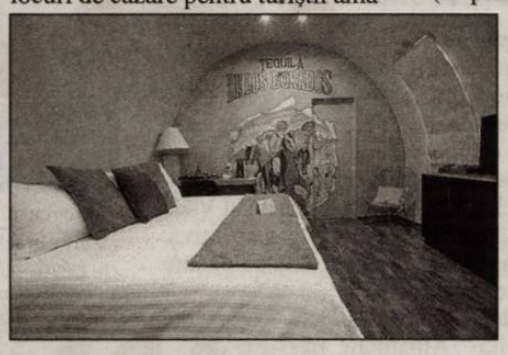
Au fost lăudaţi pentru civismul lor şi oamenii legii au presupus că banii aparţineau unui serviciu poştal care urma să-i depună la bancă. Oamenii legii fac serioase cercetări pentru a afla în ce condiţii au fost pierduţi banii şi de către cine. *(I.S.)*

Cazare la butoi

Când e vorba despre un sejur de neuitat, fiecare îşi doreşte să aibă parte de un loc de odihnă liniştit, curat, spaţios, de mâncare excelentă şi posibilităţi de distracţie cât mai variate. Se pare că toate aceste doleanţe justificate le-a reunit la modul optim (şi totalmente insolit), într-un concept unic, un hotelier mexican din localitatea Cofradia.



El a avut ideea trăsnită de a transforma câteva butoaie uriaşe în locuri de cazare pentru turiştii amatori de experienţe ieşite din comun (în principiu, iubitori şi de băuturi tari). În mod obişnuit, recipientele respective erau folosite – înainte de a se metamorfoza în... hotel – pentru depozitarea binecunoscutei băuturi, specifică ţării mezoamericane, numite tequilla. Adică, ştim noi destul de bine: un fel de horincă ardelenească.



După ce a adunat ceva bani din turism cu conaţionali ai săi, dar şi cu vizitatori străini, proprietarul afacerii cu butoaie „ho-re-ca" a venit cu uluitoarea noutate, pe care a lansat-o sub o notă de umor: „Ideea este ca oaspeţii să doarmă în aceste butoaie şi să devină puţin cam ca tequilla". Nu a explicat până la capăt ce ar însemna asta, dar nu e greu de bănuit. Adevărul e că o cazare între uriaşele doage asigură un confort apreciabil, după declaraţiile turiştilor.

Camerele sunt destul de simple şi dispun de unul sau două paturi, putând găzdui până la trei adulţi şi un copil. Mai mult, ca sejurul să fie în ton cu oferta turistică, beneficiarii se pot bucura de o vizită la distileria locală, ocazie optimă de a înţelege tehnica după care se prepară tequilla. Cât despre consumul acesteia, nimeni nu-şi mai face vreo grijă, ulterior! *(A.N.P.)*

Sechestrată de soţ în baie

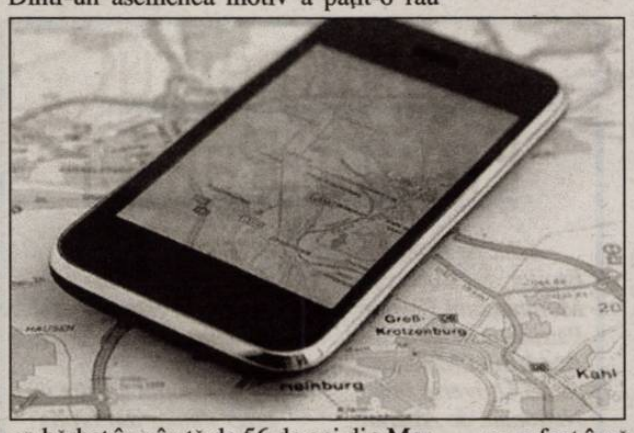
Pericolul pandemiei care a cuprins întreaga lume a generat şi reacţii cu nuanţe uşor amuzante, care însă denotă că în mulţi semeni ai noştri vegetează mai degrabă un virus al... paranoiei. O întâmplare ilară petrecută în Lituania poate ilustra destul de bine acest lucru. Este vorba despre o intervenţie a poliţiei într-un caz pe care l-am putea categorisi, cu o sintagmă frecvent folosită, „violenţă domestică". Mai exact, o femeie fusese încuiată în baie de soţul ei şi nu i se permitea să iasă, nici de către acesta, şi nici de cei doi fii adulţi ai lor.

Femeia nu făcuse altceva decât să le spună alor săi că stătuse de vorbă cu o persoană venită din străinătate şi ea însăşi se temea că ar fi putut contracta virusul mortal. Drept urmare, familia a decis să nu o mai supună analizelor medicale şi a trecut direct la izolarea ei; în locul care li s-a părut pesemne cel mai potrivit – baia.

La drept vorbind, nu a fost vorba nici despre violenţă fizică, nici despre vreo plângere, astfel că poliţiştii au chemat o ambulanţă, iar „victima" a fost supusă unui test care s-a dovedit a fi negativ. De altfel, la momentul respectiv, în ţara baltică de numai 2,8 milioane de locuitori se înregistrase un singur caz de contaminare: un bărbat de 39 de ani care petrecuse câteva zile în Verona, în nordul Italiei. *(A.N.P.)*

Păcăliţi de GPS

Probabil orice conducător auto care se foloseşte de „inteligentul" GPS poate mărturisi că, măcar o dată, acesta l-a păcălit, indicându-i coordonate eronate. Dintr-un asemenea motiv a păţit-o rău un bărbat în vârstă de 56 de ani din Marsilia. Acesta se deplasa singur cu autoturismul personal pe cheiul Portului Vechi, condiţiile meteo fiind deosebit de vitrege. Din această cauză, după cum susţin salvatorii ajunşi la faţa locului, aparatul de localizare nu a mai putut distinge dacă maşina se afla în aer liber sau într-un tunel, astfel că a emis informaţii greşite.



Automobilistul a fost direcţionat automat pe o arteră care reprezenta de fapt un gen de pistă către apele portului, drum fals care coboară uşor în pantă, înainte de a se sfârşi brusc în apă. Şi în apă a ajuns nefericitul conducător auto, găsit totalmente scufundat de către pompierii maritimi sosiţi de urgenţă pentru a-l salva.

Între timp, acesta reuşise din fericire să iasă prin parbrizul maşinii aflate deja la 3-4 metri adâncime. Incidentul respectiv nu a fost însă singurul de acest fel.

În acelaşi loc şi tot pe o vreme foarte rea, o altă maşină a plonjat în apele Vechiului Port. Ghidată de GPS, evident! *(A.N.P.)*

Jaf cu repetiţie

Un tânăr de 31 de ani din Montpellier (Franţa) conducea o motocicletă când a fost oprit pe drum de poliţie pentru un control de rutină. Fiind în incapacitate de a arăta actele cerute, oamenii legii au dedus repede şi corect că mototcicleta era furată. Neputând să-l aresteze însă, l-au plasat sub supraveghere, cazul urmând să fie cercetat.

Tânărul, de fapt o persoană fără adăpost, trebuia să se prezinte a doua zi la poliţie, dar fiind groaznic de plictisit a hotărât ca înainte de asta să mai facă o plimbare cu o motocicletă. A intrat într-o parcare şi şi-a ales una, dar de data asta a fost înregistrat de camerele de supraveghere. Oprit din nou pe drum de poliţie s-a dovedit că motocicleta era exact aceeaşi pe care circulase cu o zi înainte.

Cu ajutorul imaginilor luate de camerele din parcarea respectivă tânărul a putut fi acuzat concret de data aceasta de furt şi îşi aşteaptă judecata pentru un adevărat jaf cu repetiţie. (I.S.)

Condamnare pentru înmormântare

Dramatica situaţie generată de pandemia globală de coronavirus nu are efecte doar sub aspectul sănătăţii populaţiei. Practic, în toate zonele de existenţă umană s-au înregistrat şi se înregistrează situaţii în care – cu sau fără respectarea regulilor impuse de autorităţi – numeroase persoane ajung să plătească scump imprudenţele, teribilismul, riscurile asumate, cinismul şi aşa mai departe. S-a întâmplat chiar în aşa-numitul „epicentru" al fenomenului, Italia, mai exact în orăşelul sicilian Porto Empedocle.

Aproape 50 de persoane au fost amendate cu peste 200 de euro şi unele dintre ele riscă până la trei luni de închisoare, după ce au urmat un cortegiu mortuar, în pofida interdicţiilor de adunare în plină pandemie de coronavirus. Oamenii se deplasau către cimitir, când mai mulţi trecători i-au alertat pe carabinieri.

În momentul respectiv, Sicilia nu înregistra decât circa 50 de diagnosticaţi pozitiv, în timp ce în întreaga ţară deja existau aproape 500 de decese din cauza Covid-19. Tot aici, studenţii au susţinut pentru prima dată la distanţă teza de absolvire, prin legătură video. Astfel şapte studenţi au primit diplomele de absolvenţi ai Universităţii din Messina, chiar dacă toate unităţile de învăţământ din peninsulă au fost închise de guvernul ţării. *(A.N.P.)*

Totul despre filmele de Oscar

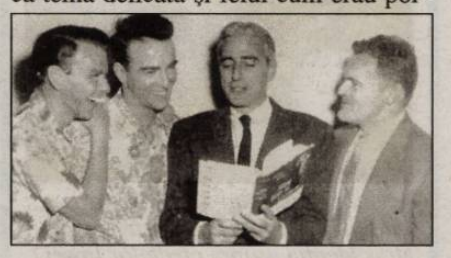
DE AICI ÎN ETERNITATE

Impresionantă dramă romantică produsă în 1953, în plin Război Rece, pelicula regizată de Fred Zinnemann a fost inspirată de romanul omonim, scris cu doi ani mai devreme de James Jones. Eroii sunt trei soldați americani staționați în Hawaii, surprinși în viețile lor profesionale și amoroase în lunile premergătoare atacului de la Pearl Harbor.

Titlul filmului a fost preluat dintr-un poem al lui Rudyard Kipling, despre soldații Imperiului Britanic care „și-au pierdut calea și au fost blestemați de aici în eternitate". Filmul a fost nominalizat la 13 categorii Oscar, câștigând opt premii, printre care și „Cel mai bun film", „Cel mai bun regizor", „Cel mai bun actor în rol secundar".

La momentul când a fost scrisă, cartea lui Jones a provocat un uriaș scandal în SUA, deși a devenit instantaneu bestseller. Cercurile religioase și conservatoare au numit-o „De aici în obscenitate" și ea a fost interzisă vreme de mulți ani în bibliotecile din Statele Unite, din cauza „limbajului trivial". Nici armata SUA nu a fost prea încântată să-și vadă militarii înfățișați ca niște brute ipocrite și, uneori, cu tendințe homosexuale, așa cum sunt prezentați în carte (scenele homosexuale nu apar însă deloc în film).

Regizorul Fred Zinnemann, aflat la apogeul parcursului său artistic, a ezitat inițial să facă filmul, temându-se că tema delicată și felul cum erau portretizate unele dintre personaje, ca militari ai SUA, ar putea atrage atenția „vânătorilor de vrăjitoare" de la Hollywood (America era în plină epocă mccarthystă), ruinându-i cariera. Până la urmă însă, a acceptat să regizeze filmul, după ce scenariul a fost însă copios modificat, față de carte, spre nemulțumirea autorului James Jones.



Pe platourile de filmare, în timp ce unii se iubeau (Burt Lancaster și Deborah Kerr au avut o romantică idilă), alții beau de stingeau: Montgomery Clift, Frank Sinatra și autorul cărții, James Jones organizau partide de băut în urma cărora filmările trebuiau întrerupte câteva zile. Dar tot Clift îl învăța, în ceasurile de răgaz, pe Sinatra cum să joace mai bine personajul Maggio – pentru performanța lui, faimosul cântăreț a primit un Oscar.

Cenzorii au cerut ca Deborah Kerr să poarte un costum de baie special, ca un fel de fustiță, pentru ca nu cumva designul să fie considerat „prea provocator". Chiar și așa, Asociația Cineaștilor din America a interzis scena faimosului sărut pasional (și real!) dintre Burt Lancaster și Deborah Kerr, de pe plajă, pe motiv că este „prea erotică". Mulți proiecționiști au continuat însă să o difuzeze ilegal, în vreme ce alții au tăiat filmul și au preferat să expună scenele „delicate" doar cunoscuților. Tot cenzura a impus ca personajul Donnei Reed, care în carte era o prostituată, să fie prezentat în film ca „angajată la un club de noapte".

„De aici în eternitate" a devenit, la vremea respectivă, al doilea film din istorie care a câștigat opt premii Oscar, primul fiind „Pe aripile vântului". Ca o coincidență, actorul George Reeves a jucat în ambele pelicule, este drept, în roluri mărunte.

Un mit urban sugerează că Mafia ar fi determinat Studiourile Columbia să-i ofere un rol secundar lui Frank Sinatra, știute fiind legăturile acestuia cu lumea interlopă. De altfel, povestea a fost ficționalizată mai târziu în romanul „Nașul" (1972) al lui Mario Puzo și în ecranizarea ulterioară a acestuia. În realitate, lucrurile au stat cu totul altfel: soția de atunci a lui Sinatra, apetisanta Ava Gardner, i-a sugerat „bossului" Harry Cohn să-l distribuie în film pe soțul ei, iar producătorul a acceptat doar pentru că Sinatra a cerut un salariu modest – doar 8.000 de dolari!

Pentru a respecta „diktat"-ul producătorului Harry Cohn, care prevedea că niciun film realizat la Columbia Pictures nu trebuie să depășească

120 de minute, regizorul Fred Zinnemann a fost nevoit să scoată la montaj unele scene la care ținea mult, printre care și cea în care Prewitt crede că Pearl Harbor este atacat de... germani!

La data premierei, filmul a avut un succes atât de mare încât cinematograful Capitol din New York City a rămas deschis non-stop timp de 24 de ore! Abia în dimineața zilei următoare s-a oprit difuzarea peliculei, pentru ca oamenii de serviciu să poată face curat în sala de proiecție!

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Costel Constantin

Născut la Galați, pe 20 octombrie 1942, Costel Constantin provine dintr-o familie cu vechi înclinații artistice – fratele mamei sale, actorul Damian Bozianu, i-a fost model și l-a inspirat să aleagă scena, celălalt mare mentor al său fiind celebrul Ion Finteșteanu. În 1964 a absolvit Institutul de Artă Teatrală și Cinematografică din București, la clasa profesor Beate Fredanov.

Va debuta ca actor la Teatrul Național din Iași, unde joacă între 1965 și 1969, interpretând roluri importante în piese de Sofocle, Anouilh, T. Williams, Brecht, Sorescu, C. Teodorescu etc. În 1969, Radu Beligan îl vede pe scenă și este atât de impresionat de talentul tânărului actor încât îl aduce la Teatrul Național, unde era director. Aici, Costel Constantin va debuta în piesa „Cui i-e frică de Virginia Woolf?" de Edward Albee.

De-a lungul unei cariere de excepție, a jucat în zeci de piese, printre care se numără „Săptămâna patimilor" de Paul Anghel, „Regele Lear" de William Shakespeare, „Năpasta" și „O scrisoare pierdută" de I.L. Caragiale, „Alexandru Lăpușneanu" de Virgil Stoenescu, „Ultimul set" de Marica Beligan, „Moștenirea" de Titus Popovici, „Azilul de noapte" de Maxim Gorki, „Apus de soare" de Barbu Ștefănescu Delavrancea, „Steaua fără nume" de Mihail Sebastian, „Sâmbătă, duminică, luni" de Eduardo De Filippo, „Sinucigașul" de Nikolai Erdman, etc.

De asemenea, a fost foarte apreciat pentru rolurile sale din cinematografie, în pelicule precum: „Tănase Scatiu", „Ion", „Ana și hoțul", „Liliacul înflorește a doua oară", „O lebădă iarna", „Pepe și Fifi", „Dulcea saună a morții", „Eu sunt Adam".

Societar de onoare al Teatrului Național București, Costel Constantin face parte din ultima generație de maeștri ai scenei naționale, unul dintre cele mai recente roluri ale sale, voievodul Ștefan, din „Apus de Soare" reprezentând apogeul unei cariere de succes.

Cultur@it

Spectacole online

Pandemia ne-a frustrat de obiceiul de a asista „pe viu" la spectacole, expoziții și ne-a exilat în lumea aseptică digitală. Instituțiile culturale, de nevoie, s-au adaptat la această situație și și-au transferat și ele activitățile online. Nu peste mult timp însă, toate acestea vor fi istorie, atunci când toate activitățile culturale vor reveni la normal, în matca lor, adică acolo unde le este locul, în sălile care le-au fost dedicate de-a lungul timpului.

Farmecul discret al amintirilor lipsite de viață

Pe 26 mai, Teatrul Odeon anunța că seria virtuală „Mari spectacole @Odeon" continuă cu spectacolul *Farmecul discret al amintirii,* în regia lui Dragoș Galgoțiu, „un proiect de rememorare extrem de subiectiv a unor aventuri teatrale", după cum anunțau organizatorii, transmis prin live streaming pe pagina de Facebook a Teatrului Odeon și pe canalul de Youtube.

„Spectacolele de teatru sunt imaginate pentru scenă, au nevoie să respire pe scenă. Atunci când sunt alungate de acolo, spectacolele mor. Fotografiile, înregistrările video, sunt documente importante dar sunt lipsite de viață. Singura formă vie a spectacolelor alungate de pe scenă poate exista doar în memoria noastră", declara pentru Agerpres Dragoș Galgoțiu.

Un eseu video care se anunță extrem de interesant, care cuprinde secvențe din spectacolele Casanova, după „Memoriile lui J. Casanova de Seingalt, scrise de el însuși", „Epopeea lui Ghilgameș", „Hamletmachine" de Heiner Müller, „Ascensiunea lui Arturo Ui poate fi oprită" de Bertolt Brecht, „Viața e vis", după Calderon de la Barca, "Kafka. 5 Vise", după texte de Franz Kafka și „Hamlet" de William Shakespeare.

Tur virtual al Marilor români

Și Ateneul Național din Iași se adaptează la „viața" virtuală, anunțând printr-un comunicat că pune la dispoziția vizitatorilor un tur cultural virtual, pe situl instituției, sub denumirea Salonul Marilor Români.

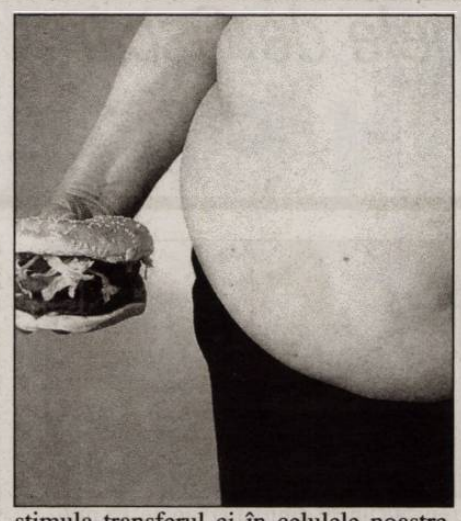
„În semn de reflecție asupra valorilor patrimoniale românești, Ateneul Național din Iași oferă posibilitatea de a vizita «Salonul Marilor Români» prin intermediul unui tur virtual pe www.ateneuiasi.ro. Turul aduce în atenția publicului o colecție specială dedicată unor personalități semnificative din istoria poporului român". Cei interesați de acest eveniment cultural remarcabil „vor putea admira o selecție de peste 60 de imagini, numai cu obiecte originale, acte de cancelarie, manuscrise sau scrisori ce au aparținut unor români-reper din istoria modernă a țării noastre sau poartă scrisul ori dedicația ologrfă a acestora", iar printre aceste personalități autentice ale culturii române sunt nume precum Ion Creangă, Mihail Kogălniceanu, Vasile Alecsandri, Titu Maiorescu, Mihail Sadoveanu, George Enescu, Nicolae Steinhardt, Tudor Arghezi, Gala Galaction, Ion Minulescu, Ion Pillat, Nichifor Crainic, Mircea Vulcănescu, George Coșbuc, Constantin Noica, Nicolae Iorga, A.D. Xenopol, P.P. Carp, Take Ionescu, Păstorel Teodoreanu, Ionel Teodoreanu, George Călinescu, Garabet Ibrăileanu, Otilia Cazimir, Geo Bogza, Grigore Vieru, Marin Preda, Camil Petrescu, Marin Sorescu, Fănuș Neagu, Dimitrie Sturza, Veronica Micle, Octav Băncilă, Theodor Aman, Ion Jalea, Theodor Pallady, Anghel Saligny, Ion I.C. Brătianu –, dar și ale regilor Carol I, Ferdinand I, Mihai I și reginelor Elisabeta și Maria ale României, „cea mai bogată și mai complexă colecție publică din țara noastră" după cum afirmă responsabilii Ateneului ieșean, care ne asigură că în viitor, acest tur cultural virtual va fi completat și cu „o galerie dedicată marilor duhovnici și teologi români".

Fizic, trebuie să facem această precizare pentru a nu se confunda cu prezența virtuală, Salonul a fost inaugurat pe 1 decembrie 2019, cu ocazia Zilei Naționale a României, de Alteța Sa Regală Principesa Sofia și de președintele Academiei Române, acad. prof. univ. dr. Ioan-Aurel Pop, pentru ca, un an mai târziu, cu două luni înainte de debutul pandemiei și a restricțiilor impuse de starea de urgență, în ianuarie 2020, cu ocazia Zilei Culturii Naționale, Salonul Marilor Români să fie inaugurat la Paris.

GEORGE CUȘNARENCU

Cină târzie, adică OBEZITATE!

Deloc întâmplător, nutriţioniştii şi, în general, medicii nu recomandă mâncatul seara după orele 18-19. Şi nu neapărat pentru a avea un somn de calitate, odihnitor, deşi contează foarte mult pentru sănătatea organismului şi acest lucru. Am avea, dacă vreţi, un „dublu motiv" în plus să evităm cinele târzii.



Un nou studiu arată legătura dintre ritmul circadian şi activitatea insulinei. Descoperirile sugerează că perturbarea ritmului circadian poate duce la obezitate şi la creşterea riscului de apariţie a diabetului şi a bolilor de inimă.

În ultimii ani, mai multe studii realizate atât pe oameni, cât şi pe animale au identificat o serie de legături între activităţile ceasului biologic şi diferite aspecte ale metabolismului, procesele fizice şi chimice care asigură energia şi produc, menţin şi distrug ţesuturi. Oamenii de ştiinţă presupuneau că aceste variaţii ar fi cauzate ca răspuns la insulină, unul dintre cei mai importanţi hormoni metabolici.

Cu toate acestea, nimeni nu a reuşit să determine dacă insulina urmează un ciclu de 24 de ore sau ce se întâmplă atunci când ritmul circadian este întrerupt. Recent, oamenii de ştiinţă de la Universitatea Vanderbilt Carl Johnson au realizat un studiu care stabileşte clar legătura dintre obezitate şi consumul de alimente noaptea, obicei care perturbă ritmul circadian.

Deoarece sunt animale nocturne, putem spune că ritmul circadian al şoarecilor constituie o imagine în oglindă a celui uman. Cu alte cuvinte, diferenţa dintre aceste animale şi noi constă doar în faptul

că ele sunt active în timpul nopţii şi dorm ziua. Din acest motiv, studiul oamenilor de ştiinţă a fost realizat pe şoareci. Să menţionăm însă mai întâi câteva detalii despre rolul insulinei în organismul nostru. Insulina, care este produsă în pancreas, joacă un rol esenţial în reglarea grăsimii din corp şi în metabolizarea carbohidraţilor.

Atunci când mâncăm, digestia noastră descompune carbohidraţii din alimente în glucoză, care este apoi absorbită în fluxul de sânge. Prea multă glucoză în corp poate fi toxică, motiv pentru care unul dintre rolurile insulinei este acela de a stimula transferul ei în celulele noastre, îndepărtând excesul de glucoză din sânge.

Mai explicit, insulina este necesară pentru a „muta" glucoza la nivelul celulelor hepatice, musculare şi adipoase. În acelaşi timp, ea are şi rolul de a bloca procesul de ardere a grăsimilor pentru obţinerea de energie. Cu toate acestea, acţiunea insulinei, deci capacitatea hormonului de a înlătura glucoza din sânge, poate fi redusă de un număr de factori, iar acest fenomen poartă numele de rezistenţă la insulină.

În studiul sus-menţionat, oamenii de ştiinţă de la Vanderbilt au descoperit că ţesuturile şoarecilor sunt relativ rezistente la insulină în timpul fazei de inactivitate (atunci când animalul nu mănâncă) şi că devin sensibile la acest hormon (fiind capabili să transfere glucoza din sânge) atunci când sunt activi, deci când mănâncă.

Prin urmare, glucoza este transformată în grăsime, în timpul perioadei de inactivitate, pentru ca odată ce şoarecii devin activi ea să se transforme în „combustibilul" care asigură energia animalelor.

Pe scurt şi mai simplu spus, acesta este motivul pentru care ar fi bine ca în fiecare zi să nu mâncăm nimic după cină, până la micul dejun. Potrivit specialiştilor, această cercetare ajută la explicarea motivului pentru care obezitatea şi diabetul apar tot mai frecvent la persoane care lucrează în turele de noapte şi la cele care se confruntă cu perturbări ale paternurilor normale de somn.

Tensiunea oscilantă, risc de infarct

Presiunea sângelui care se deplasează prin sistemul circulator exact cât timp o persoană se află în viaţă, mai cunoscută drept tensiune arterială (sau, şi mai simplu, tensiune) poate avea valori sub cele normale admise, peste o limită superioară sau să varieze de la „prea mare" la „prea mică" şi invers.

Cauzele acestor dezechilibre sunt foarte numeroase, dar la fel de multe sunt şi consecinţele – posibile ori deja existente – care ne pot da viaţa peste cap, totodată fiind şi dificil de înlăturat. Un aspect deosebit de grav în acest sens îl reprezintă faptul că persoanele care prezintă oscilaţii de tensiune arterială sunt expuse unui risc mai mare de atac cardiac decât cei cu tensiunea regulată, după cum relevă o serie de studii medicale publicate în reviste de specialitate afiliate la American Heart Association (Asociaţia americană a inimii).

Pacienţii cu oscilaţii majore de tensiune sunt expuşi de şase ori mai mult riscului unui infarct, în comparaţie cu cei care au tensiunea regulată, potrivit unei cercetări efectuate de Peter Rothwell de la Centrul de cercetare şi prevenire a atacului de inimă, din cadrul Spitalului „John Radcliffe" din Oxford (Marea Britanie), pe 8.000 de pacienţi care suferiseră cel puţin un atac de cord. Potrivit cercetătorilor, citaţi de publicaţiile de specialitate Lancet şi Lancet Neurology, actualele norme de tratare a persoanelor care suferă de tensiune arterială (hipo-, hiper- sau oscilantă) ar trebui revizuite.

Sedentarismul, inamic al sănătăţii

În zilele noastre, tehnologiile moderne, dar şi televizorul şi – de pildă – (semi)preparatele culinare care ne scutesc de „robotitul" în faţa aragazului ne determină să facem din ce în ce mai puţină mişcare în mod natural, firesc, astfel că trebuie să practicăm o activitate fizică mai mult obligaţi de dorinţa de a compensa nemişcarea din restul zilei. Iar multe servicii nu ne scutesc nici ele de neajunsurile sedentarismului. Şi de aceea, e cazul să ne întrebăm: ● Cum putem reduce efectul negativ al unei meserii sedentare? Sau: ● Care este poziţia corectă la birou?

Durerea de spate şi de coloană constituie un efect negativ, foarte răspândit în zilele noastre, al poziţiei incorecte la birou sau al unui job sedentar. Iată câteva sfaturi pentru o poziţie corectă la birou:

■ Picioarele trebuie să stea într-o poziţie confortabilă, pe podea sau pe un suport special, astfel încât să se formeze un unghi de 90 de grade între picioare, şold şi coloana vertebrală.

■ Trebuie să existe posibilitatea reglării înălţimii scaunului, a unghiului din spate şi a cotierelor.

■ Spatele să fie sprijinit pe un suport lombar reglabil.

■ Încheietura trebuie să se afle într-o poziţie neutră atunci când se foloseşte tastatura sau mouse-ul, iar braţele nu trebuie întinse pentru a ajunge la acestea.

■ Partea de sus a ecranului trebuie să fie aliniată cu fruntea celui care utilizează computerul, nu cu ochii; e de preferat ca aceştia să fie plasaţi în dreptul mijlocului ecranului. Distanţa dintre ecranul computerului şi cel care-l utilizează trebuie să fie de aproximativ 60 cm.

■ Unghiul format de coate trebuie să fie de 90 grade în raport cu partea superioară a braţelor. Coatele trebuie să fie ţinute aproape de părţile laterale ale corpului, astfel încât să nu presupună îndoirea articulaţiilor în timpul tastării.

Efectele negative ale unui job sedentar se recunosc în durerile cervicale şi de umeri, în sindromul tunelului carpian şi în rigiditatea muşchilor. Cea mai mare greşeală este să te apropii de monitor pentru a vedea mai bine: astfel, gâtul se întinde şi distorsionează vertebrele. Mare atenţie la folosirea mouse-ului şi la poziţia mâinii: muşchii umerilor lucrează mai mult dacă sunt tensionaţi şi reduc circulaţia sângelui, astfel apărând amorţelile şi furnicăturile.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Avem părerea falsă că, dacă am pierdut o noapte ori o perioadă de timp nu ne-am odihnit atât cât ne cere organismul, putem compensa aceasta mai târziu printr-un somn prelungit ori prin dormitul forţat, atunci când de obicei avem o activitate oarecare. Putem evoca aici lucrul în schimburi de noapte, petrecerile nocturne şi aşa mai departe. Totuşi, dacă de pildă ne gândim că, lipsindu-ne de somnul suficient în timpul săptămânii, vom „pune la loc" în zilele libere de week-end, greşim grav.

Cercetări recente arată că privarea de somn pe o perioadă lungă de timp poate duce la un aşa-zis „deficit de somn" ce nu poate fi recuperat ulterior. În cele din urmă, o asemenea insuficienţă cronică de somn împiedică activitatea creierului uman, efectul constând în faptul că persoana respectivă nu se poate concentra şi nu mai poate rezolva problemele care necesită atenţie. Acest lucru devine evident în special pe timp de noapte, atunci când ciclul natural de somn şi veghe nu aduce niciun „supliment" organismului.

Ce se întâmplă însă în cazul şi mai grav, în care nopţile nedormite

Nopţile pierdute nu se recuperează

devin... săptămâni albe? Autorii studiului la care facem referire au atras atenţia asupra efectelor lipsei prelungite de somn şi au decis să testeze dacă o odihnă lungă de recuperare a organismului va elimina toate consecinţele negative. Persoanele care suferă de insuficienţă cronică de somn sau nu dorm aproape deloc în timpul săptămânii de lucru pot încerca să se recupereze la finele săptămânii.

Iniţial, oamenii se pot simţi odihniţi după week-end, dar cercetătorii consideră că într-o perioadă viitoare când aceştia vor petrece altă săptămână într-un ritm similar, situaţia lor se va deteriora. Rezultatele studiului sugerează, de asemenea, că pierderea de somn pe termen scurt şi pe termen lung afectează creierul în două moduri diferite.

Constatările studiului sunt aplicabile de pildă în cazul persoanelor care efectuează ore suplimentare de lucru, fiind obligaţi astfel să rămână în stare de veghe, deci fără somn, perioade lungi de timp. Drept urmare, lipsa cronică de somn va duce la faptul că o persoană devine vulnerabilă în special din punctul de vedere al sănătăţii şi poate comite destul de uşor greşeli.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Rinichii şi căile urinare imprimă vitalitatea corpului, afirmă medicina energo-informaţională

În viaţă întâlnim mereu două medalii ale aceluiaşi lucru, fenomen ce asigură diversitatea, schimbul de păreri şi vitalitatea. În corpul nostru, rinichii sunt „părintele" energiei. Tot aci este înscăunată frica, atunci când viaţa se desfăşoară altfel de cum ne-am dorit.

Rinichii sunt „maşina de spălat" a corpului, aparţin de Yin – organe (feminine). Ei elimină reziduurile finale rezultate din metabolism, prin formarea de urină. Capacitatea de filtrare a rinichilor este enormă, e un adevărat laborator. Cine poate vedea şi studia acest laborator nu are cum să nu creadă într-o „Mână Divină", un adevărat arhitect care a creat acest labirint complicat şi în acelaşi timp foarte simplu.

Prin rinichi sunt filtraţi zilnic peste 1.800 litri de sânge. Rinichii reglează apa necesară în organism, tensiunea arterială, electroliţii necesari şi echilibrează balanţa dintre aciditate şi baze în corp. Tot în rinichi se pune baza formării sângelui şi se finalizează vitamina D.

Rinichii sunt esenţiali pentru continuarea vieţii. Ei susţin în cea mai mare parte balanţa energetică a corpului, ca totul să fie normal.

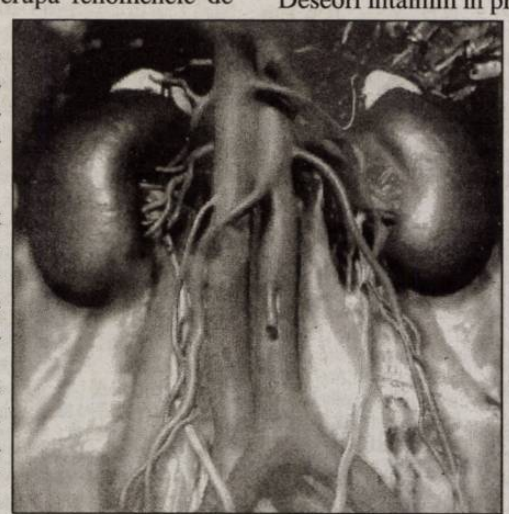
Ce este pentru corp necesar în supravieţuire, este necesar de asemenea şi pentru psihic. Rinichii sunt răspunzători de relaţiile de cuplu (tu/eu), de dizarmonie, frică şi putere, apărare şi acceptare, de vinovăţie şi independenţă, a da şi a lua. Ei sunt rădăcina vieţii, ei hotărăsc de asemenea procrearea. În terapia tradiţională chineză, urechile reprezintă rinichii. Terapeutul este foarte atent la forma urechilor pacientului său.

Aparţinând de Yin – organe, rinichii au nevoie de relaxare, pentru a-şi putea desfăşura activitatea zilnică. În epoca noastră modernă, industrializată şi extrem de agitată, este o adevărată provocare permanentă pentru rinichi.

Renumitul medic german Dr. Ruediger Dahlke spune: afecţiunile şi durerile rinichilor sunt provocate cel mai adesea de la nemulţumire în viaţa de cuplu. Greutăţile care intervin în viaţa de cuplu şi sunt văzute numai de un partener, sunt de fapt greutăţile lui proprii. O relaţie de cuplu şi-a îndeplinit datoria când celălalt nu mai are nevoie de celălalt (a devenit stabil independent). Atunci există echilibru de forţă între parteneri. (Aici vreau să spun că este important ca fiecare să-şi cunoască obligaţiile prestabilite într-o legătură de cuplu.)

Rinichiul drept este partea masculină a corpului şi rinichiul stâng partea feminină. Când un rinichi îl domină pe celălalt, balanţa între masculinitate şi feminitate a corpului intră în dizarmonie.

Medicina energo-informaţională este în măsură să readucă echilibrul energetic între Yin-Yang, să deblocheze blocajele şi să restabilească balanţa energetică a corpului. Cu alte cuvinte, să întrerupă fenomenele de autodistrugere din corp.



O medicină blândă, fără dureri, fără medicamente, care se bazează numai pe informaţia energetică a corpului. Diagnosticarea energetică însoţită de un buletin de analize energetic ne arată blocajele corpului.

Infecţiile canalului urinar sunt cel mai adesea provocate de bacterii. Cel mai des afectate sunt femeile, la care uretrele sunt mai scurte şi bărbaţii la care glanda prostată este crescută.

În funcţie de evoluţie, se face distincţia între urocistită acută sau cronică. Cistita acută se manifestă cu dureri, urinări frecvente şi probleme la micţiune. O cistită cronică este rezultatul unei infecţii urinare netratată corespunzător. Ambele forme pot duce la o pielită sau la dureri de rinichi, de uter sau prostată.

Incontinenţa urinară sau vezica urinară agitată, constituie pentru persoana în cauză o scădere masivă a calităţii vieţii şi o retragere tot mai mare din viaţa socială. Desigur că persoanele în vârstă sunt cele mai vizate. Deseori întâlnim în practică persoane destul de tinere, cu o vezică urinară agitată, care are ca şi cauză primordială, stresul.

Datorită creşterii rezistenţei bacteriilor cauzatoare de infecţii, terapiile energo-informaţionale sunt tot mai solicitate de pacienţii care au trecut prin asemenea episoade şi ne recomandă mai departe.

Cercetătorii de la Universitatea St. Louis din Washington, după mai multe studii, au ajuns la concluzia că la anumite persoane care au suferit aceste infecţii, apare mereu o recidivă, pentru că în peretele vezicii urinare se prind câtiva microbi, care devin foarte rezistenţi la tratamentele alopate (se obişnuiesc). Mai mult, foarte des sunt atât de bine ascunşi în peretele vezicii urinare, că nici nu pot fi trataţi cu antibiotic. Medicina energo-informaţională vine cu metode terapeutice blânde, care se bazează pe informaţia energetică. Ştim cu toţii că fiecare microb, bacterie sau virus emite o informaţie. Informaţia este prinsă şi deslușită în tratamentele care au la bază fizica cuantică şi „agresorii" sunt neutralizaţi.

Practica de fiecare zi ne arată că indiferent de vârsta pacientului, tratamentele au o mare eficacitate şi rar ne mai întâlnim cu o recidivă pe acest segment.

O medicină blândă, care întrerupe fenomenul de autodistrugere.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

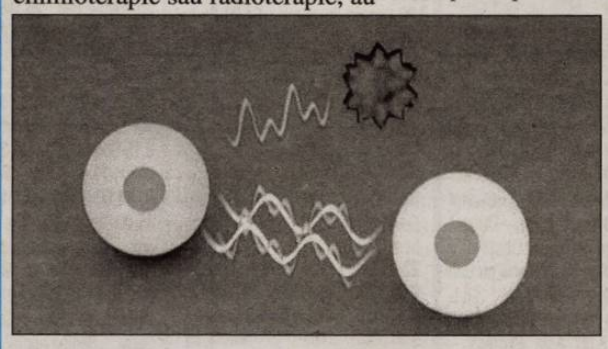
CONTACT: Derma Vital Bucureşti, Calea Vitan nr. 28, sector 3

PUBLICITATE

Nou la Dermavital – cardul cu terapia 4W

Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au



fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.

Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un intrus a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.

Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.

TERAPIA 4W – zidurile de apărare a imunităţii înnăscute!

Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

Terapia este în ofertă până la data de 30.06.2020

4 şedinţe (640 ron) acum la 500 ron, care pot fi achitate în 2 rate.

ACOPREVENT – supliment alimentar pentru un sistem imunitar stabil

Ce este Acoprevent?

Este un supliment alimentar bazat pe plante ayurvedice, are la bază o tehnologie inovativă, tehnologia punctelor quantice, care multiplică descărcarea energetică a substanţelor conţinute. Opreşte o întreagă cascadă inflamatorie la nivel celular, este un antioxidant puternic. Este o tehnologie inovatoare avansată bazată pe activarea micro-nutrienţilor.

Se recomandă în afecţiunile în care sistemul imunitar este suprasolicitat: alergii, tuberculoză, infecţii virale, fatique sindrom-cronic, candida, hepatita virală, septicemie, borelioză cronică, apărarea corpului în cazul bolilor maligne.

Conţine: extract de cacao, extract de hamei, garofiţă sălbatică, muscat, coajă de lămâie, tyimian, salvie, extract de susan, extract din pulbere de alge maro, informaţia cuantică este pusă pe un grăunte de siliciu.

3 capsule administrate zilnic conţin: complex ayurvedic activ – 411 mg, pulbere de alge maro – 162 mg, zinc – 9 mg.

Dozare şi mod de administrare:

Adulţi şi tineri, de 3 ori zilnic 1 capsulă înainte de masă, copii 2-6 ani 1 capsulă zilnic înainte de masă.

Efecte secundare nu sunt cunoscute.

Încrucişarea cu alte medicamente – poate fi combinat la nevoie cu orice medicamentaţie de sinteză.

Terapia antifumat

Corpul uman dispune de o mare capacitate de a se regenera din momentul în care te laşi de fumat.

Doreşti să te laşi de fumat?

Dar...

...nu ai curajul să încerci?

...ai teamă că nu reuşeşti?

Atunci lasă-te ajutat de experienţa acumulată de specialiştii noştri, iar restul este preluat de aparatul BICOM OPTIMA.

Reuşita terapiei cu BICOM OPTIMA este dovedită de lipsa sevrajului şi detoxifierea organismului. Aparatul măsoară dependenţa de nicotină a corpului şi începe procesul de detoxifiere, în funcţie de dependenţa corpului de nicotină. După terapie nu mai aveţi dorinţa de a fuma.

Terapia constă într-un tratament complex de detoxifiere şi terapia antifumat în combinaţie cu homeopatia şi magnetoterapia.

Este cea mai bună metodă de renunţare la fumat, fără sevraj.

Pentru detalii şi infomaţii accesaţi www.dermavital-med.ro

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestui produs!

LUNI – 15 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ca'n viață 10.40 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Ediție specială 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Represalii" (SUA, 2018). Cu: Bruce Willis 23.15 Știrile PRO TV 23.45 Film (r) 2.15 Serial: „Las Fierbinți" (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul dragonului 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „Misiune imposibilă" (r) 3.15 Asia Express – Drumul dragonului (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Film: „Francois Villon" (partea a II-a) 9.30 Teleshopping 10.00 Apel de urgență 11.00 Teleshopping 11.30 Cu lumea-n cap (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Film: „Fără milă" (SUA, 2011). Cu: Brian Flaherty 22.00 Starea nației 23.00 Serial: „Trăsniți" (r) 0.00 Film (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Cu lumea-n cap (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău". Cu: Lorena Herrera 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 8.00 Pașaport de România 9.00 Serial: „Toate pânzele sus!" 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Regatul sălbatic (r) 14.00 Pașaport de România (r) 15.00 Serial: „Mușatinii" 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 Rețeaua de idoli (r) 21.00 Serial: „Primăverii" 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55 Film: „Lautrec" (coprod., 1998). Cu: Regis Royer, Elsa Zylberstein 2.00-5.30 Reluări.

PRO CINEMA

6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „Rio 2" (r) 10.15 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „Trandafirul galben" (r) 14.15 Film: „Seven Years in Tibet" (r) 17.00 Film: „Jurat de profesie" (SUA, 1995). Cu: Pauly Shore, Tia Carrere 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Mireasa e iubita mea!" (SUA, 2008). Cu: Patrick Dempsey 22.30 Film: „Secretul fericirii" (România, 2018). Cu: Theo Marton, Irina Velcescu 0.15-5.15 Reluări.

MARȚI – 16 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 9.45 Teleshopping 10.00 Ca'n viață 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Proța rea, dar buuună" (SUA, 2011). Cu: Cameron Diaz 23.15 Știrile PRO TV 23.45 Film (r) 2.15 Serial (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și -Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Asia Express – Drumul dragonului 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Dragoste de tată" 2.30 În puii mei 3.00 Asia Express – Drumul dragonului (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial (r) 10.00 Starea nației (r) 11.30 Secrete de stil (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Film: „Răzbunare" (SUA, 2019). Cu: Luke Goss 22.00 Starea nației 23.00 Serial (r) 0.00 Film: „Răzbunare" (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Secrete de stil 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309 " (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 8.00 Pașaport de România 9.00 Serial: „Toate pânzele sus!" 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Regatul sălbatic (r) 14.00 Pașaport de România (r) 15.00 Serial: „Mușatinii" 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 D'ale lu' Mitică (r) 21.00 Destine ca-n filme 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.00 Reluări.

PRO CINEMA

6.15 Serial: „La Bloc" (r) 7.15 La Măruță (r) 9.15 Film: „Jury Duty" (r) 11.00 Serial: „La Bloc" (r) 13.00 Film: „Crooked Arrows" (r) 15.00 Film (r) 16.30 Film: „Vacanță la capătul lumii" (SUA 1987). Cu: Cloris Leachman 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „În spatele liniilor inamice 3 – Columbia" (SUA, 2009). Cu: Joe Manganiello 22.15 Film: „Celeste și Jesse pentru totdeauna" (Taiwan, 2012). Cu: Rashida Jones 0.00-5.15 Reluări.

MIERCURI – 17 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ca'n viață 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 18.55 Nadine 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Medalionul" (coprod., 2003). Cu: Jackie Chan 23.00 Știrile PRO TV 23.30 Film: „Fără șansă" (SUA, 2006). Cu: Wesley Snipes, Jackie Quinones 1.15 Film (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Reluări.

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Observator 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.00 Acces direct (r) 3.30 Chefi la cuțite (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Starea nației (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Happy News (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 Serial: „Trăsniții" 20.00 Cronica Cârcotașilor 22.00 Starea nației 23.00 Serial: „Trăsniții" (r) 0.00 Cronica Cârcotașilor (r) 2.00 Cireașa de pe tort (r) 4.00 Happy News (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

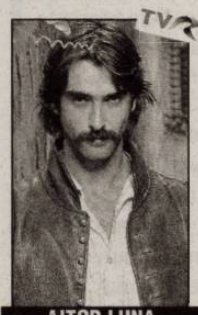
5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 8.00 Pașaport de România 9.00 Serial: „Toate pânzele sus!" 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților (r) 13.30 Regatul sălbatic (r) 14.00 Pașaport de România (r) 15.00 Serial: „Mușatinii" 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.10 Telecinemateca: „Legea străzii" (Italia, 1974). Cu: Franco Nero 22.20 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.05 Reluări 5.55 Poate nu știai.

PRO CINEMA

6.15 Serial: „La bloc" (r) 7.30 La Măruță (r) 9.30 Film: „The Facts of Life Down Under" (r) 11.45 Serial: „La Bloc" (r) 13.45 Film (r) 15.15 Film: „Uptown Girls" (r) 17.00 Film: „Impy în țara Minunilor" (Germania, 200) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Lumea nu e de ajuns" (SUA, 1999). Cu: Pierce Brosnan, Sophie Marceau 22.45 Film: „Infanteria stelară: Invazia" (Japonia, 2012) 0.30-4.15 Reluări.



AITOR LUNA
– sâmbătă, 23.00 –

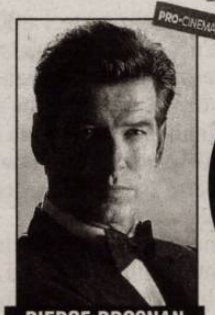
CAMERON DIAZ
– marți, 21.30 –

BRIAN FLAHERTY
– luni, 20.00 –

MICHELLE FORBES
– duminică, 22.10 –

ZACH GALIFIANAKIS
– vineri, 23.30 –

LORENA HERRERA
– luni-duminică, 19.00 –



PIERCE BROSNAN
– miercuri, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 18 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ca'n viață 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.15 Discover Romania 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.00 Serial: „Jocurile timpului" 23.15 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Transport blindat" (SUA, 2009). Cu: Matt Dillon, Jean Reno 23.00 Știrile PRO TV 23.30 Film: „Spune-mi ce-ai făcut azi-noapte!" (coprod., 2007). Cu: Kevin Hart, Michael Ealy 1.15-5.00 Reluări.

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.45 Observator 0.15 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.00 Acces direct (r) 3.30 Serial: „Sacrificiul".

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 10.00 Starea nației (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Casa: construcție și design (r) 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Film: „Poliția judiciară" (Franța, 2004). Cu: Daniel Auteuil 22.00 Starea nației 23.00 Film: „Osânda" (România, 1977) 1.15 Film: „Poliția judiciară" (r) 3.00 Cireașta de pe tort (r) 4.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" (r) 5.50 Focus (r).

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 8.45 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 8.00 Pașaport de România 9.00 Serial: „Toate pânzele sus!" 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Pașaport de România 15.00 Serial: „Mușatinii" 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Cenușăreasă la New York" (SUA, 2006). Cu: Fay Ann Lee, Gale Harold 22.00 Câștigă România! (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.55-5.00 Reluări 5.55 Poate nu știai.

PRO CINEMA

6.00 Serial: „La Bloc" (r) 7.45 La Măruță (r) 9.45 Film: „Impy's Wonderland" (r) 11.30 Serial: „La Bloc" (r) 13.30 Film (r) 15.00 Film: „Lone Star State of Mind" (r) 16.45 Film: „919 Fifth Avenue" (SUA, 1995) 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Ziua în care Pământul s-a oprit" (coprod., 2008). Cu: Keanu Reeves 22.30 Film: „Moștenirea diavolului" (SUA, 2014) 0.15-5.30 Reluări.

VINERI – 19 iunie

TVR 1

7.00 Telejurnal 10.00 Ca'n viață 11.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" (r) 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.15 Discover Romania (r) 13.30 Doc.: „Catherine – bucătar în Italia" 14.00 Telejurnal 15.00 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Serial: „Yanxi, palatul suspinelor" 18.00 Nadine 18.50 Serial: „Aripile Nordului" 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Regii blestemați" (partea a III-a) 23.00 Telejurnal 0.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Fantastic 4" (SUA, 2015) 23.15 Film: „Anaconda 2 – Goana după Orhideea Blestemată" (SUA, 2004). Cu: Johnny Messner 0.00-4.00 Reluări.

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Mireasa 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.30 Chefi la cuțite (re-run sezon 6) 23.30 Film: „Familie, prieteni și alte catastrofe" (SUA, 2013). Cu: Zach Galifianakis, Owen Wilson 2.00 Acces direct (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 10.00 Starea nației (r) 11.30 Camera de râs 2018 12.00 Teleshopping 14.00 Camera de râs 15.05 Focus 16.00 Serial: „Orgolii" 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Film: „Șantaj" (România, 1982). Cu: Ion Besoiu, Ileana Stana Ionescu 22.00 Serial: „Trăsniții" 1.00 Film: „Pacha" (Franța, 1968). Cu: Jean Gabin, Maurice Garrel 3.00-5.50 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Serial: „Cele șase surori" 8.00 Pașaport de România 9.00 Serial: „Toate pânzele sus!" 10.00 Câștigă România! (r) 11.00 Serial (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Pașaport de România (r) 15.00 Serial: „Mușatinii" 16.00 Serial: „Iubire dincolo de timp" 17.00 România... în bucate (r) 17.40 Vara amintirilor 19.00 Telejurnal 20.00 Gala umorului 22.00-5.00 Reluări 5.55 Poate nu știai 6.00 Cap compas (r).

PRO CINEMA

6.15 Serial: „La bloc" (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film: „Sora mea, Eileen" (SUA, 1955) 11.00 Serial: „La bloc" (r) 13.00 Film (r) 14.30 Film: „SUA, 1955" (r) 16.15 Film: „Picnic" (SUA, 1955). Cu: William Holden 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Acoperitul" (SUA, 2016). Cu: Bryan Cranston 23.00 Film: „Universul din ochi" (South Africa, 2014). Cu: Michael Pitt, Steven Yeun 1.00-5.00 Reluări.

SÂMBĂTĂ – 20 iunie

TVR 1

7.00 #Creativ (r) 7.35 Politică și delicatețuri (r) 8.30 Constructorii de visuri (r) 9.00 Aventura urbană (r) 9.30 Șah-mat 10.00 Vreau să fiu sănătos! 11.00 Levintza prezintă 11.30 Adevăruri despre trecut (r) 12.00 Vedeta populară (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui (r) 15.30 Serial: „IL LUCE" 16.30 Cooltura 17.00 Lumea azi 17.30 Banii tăi 18.00 Izolați în România (r) 18.30 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Film: „B.D. la munte și la mare" (România, 1971) 23.00 Serial: „Aventurile căpitanului Alatriste". Cu: Aitor Luna 0.00-5.05 Reluări.

PRO TV

6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Film: „Bingo" (SUA, 1991) 13.00 Fort Boyard (r) 14.45 Film: „Operațiunea Dumbo" (SUA, 1995). Cu: Danny Glover 17.00 Film: „Yes Man – Un cuvânt poate schimba totul" (SUA, 2008) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Thor: Întunericul" (SUA, 2013). Cu: Chris Hemsworth 22.00 Film: „Rambo" (SUA, 1982). Cu: Sylvester Stallone 23.45-4.30 Reluări.

Antena 1

6.00 Observator 10.00 Scena misterelor 13.00 Observator 13.45 Mireasa 16.00 Chefi la cuțite (r) 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.30 Film: „Indiana Jones și ultima cruciadă" (SUA, 1989). Cu: Harisson Ford, Sean Connery 1.30 Film (r) 4.00 Serial: „Sacrificiul".

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Serial: „Orgolii" (r) 9.30 Teleshopping 10.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 11.00 Secrete de Stil 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 14.00 Film: „Șantaj" (r) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Film: „Un plan sclipitor" (SUA, 2007). Cu: Michael Caine, Demi Moore 22.30 Film: „Se rezolvă... amigo" (Spania, 1972). Cu: Bud Spencer 0.30-6.00 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Tânăr și neliniștit" (r) 7.45 Serial (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.30 Generația Fit (r) 9.00 Serial: „Armăsarul sălbatic" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Descălecați în Carpați 11.30 Olimpiade de aur 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 17.00 Zile cu stil 17.30 MotorVlog (r) 18.00 Memorialul Durerii (r) 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Săgeata neagră" (partea a VI-a) 22.10 Serial: „În apărarea fiului" 23.45-6.00 Reluări.

PRO CINEMA

6.00 Serial: „La Bloc" (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film (r) 11.45 Serial: „La Bloc" (r) 12.45 Film (r) 14.30 Film: „Picnic" (r) 16.45 Film: „Cartea vieții" (SUA, 2014). Cu: Diego Luna 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Misterele Bucureștilor" (România, 1983) 22.30 Film: „Executorul" (UK, 2018). Cu: Scott Adkins, Louis Mandylor 0.15-4.00 Reluări.

DUMINICĂ – 21 iunie

TVR 1

7.00 Universul credinței 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Ediție specială 13.10 Tezaur folcloric (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Politică și delicatețuri (r) 15.30 Serial: „IL LUCE" 16.30 Breaking fake news 17.00 România construită 18.00 Exclusiv în România (r) 19.00 Istorii ascunse (r) 19.30 Miracolul: EU 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.00-6.00 Reluări.

PRO TV

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Film (r) 12.30 Apropo Tv 13.30 Film (r) 17.15 Film: „Medalionul" (coprod., 2003). Cu: Jarry O'Connell 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Animale fantastice și unde le poți găsi" (SUA, 2016) 22.15 Film: „Instrumente mortale: „Partenere pentru Mike și Dave" (SUA, 2016) 0.00-5.00 Reluări.

Antena 1

6.00 Observator 9.30 Film: „101 dalmații" (SUA, 1961) 11.00 Film: „Monștri pe roți" (SUA, 2016) 13.00 Observator 13.30 Film: „Indiana Jones și ultima cruciadă" (r) 16.00 Chefi la cuțite (r) 19.00 Observator 20.00 Film: „Frumoasa și Bestia" (SUA, 2017). Cu: Emma Watson 22.30 Film: „Misiune imposibilă 2" (SUA, 2000) 1.00 Film (r) 3.00 Film: „101 dalmații" (r) 4.15 Film (r).

PRIMA TV

6.50 Teleshopping 7.20 Camera de râs 2018 8.10 Happy News 8.45 Casa: construcție și design 10.30 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 11.00 Starea nației (r) 12.00 Teleshopping Live 14.00 Film: „Se rezolvă... amigo" (r) 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 În bucătărie cu Horia 20.00 Schimb de mame 22.00 Starea nației 23.00 Film: „Lovit de fulger" (SUA, 2014). Cu: Alexis Maitland 1.00-5.50 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial: „Dincolo de noi" (r) 6.45 Serial: „Iubire ca în filme" (r) 9.15 Serial: „Camera 309" (r) 10.15 Serial: „Regina nopții" (r) 11.45 Serial: „Puțin sunt și al tău" (r) 14.00 Serial: „Inima nu cere voie" (r) 15.00 Serial: „Camera 309" (r) 16.00 Serial: „Tânăr și neliniștit" 17.00 Serial: „Dincolo de noi" 18.00 Serial: „Inima nu cere voie" 19.00 Serial: „Puțin sunt și al tău" 21.00 Serial: „Camera 309" 22.00 Serial: „Regina nopții" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.30 Descălecați în Carpați (r) 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Generația Fit (r) 11.30 Olimpiade de aur 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Cianura... și picătura de ploaie" (România, 1978) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Rețeaua de idoli 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Omul care ne trebuie" (România, 1979) 22.10 Film: „Omul șefului" (SUA, 1994). Cu: Kevin Spacey, Michelle Forbes 0.20-5.55 Reluări.

PRO CINEMA

6.15 La Măruță (r) 8.15 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.30 Film: „Cartea vieții" (r) 14.15 Film: „Misterele Bucureștilor" (r) 16.15 Film: „Al doilea hotel Marigold" (SUA, 2015). Cu: Dev Patel 18.30 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Calvarul" (coprod., 2014). Cu: Brendan Gleeson, Kelly Reilly 22.30 Film: „Gangsteri de legendă" (coprod., 2015). Cu: Paul Anderson, Tom Hardy 1.00-5.00 Reluări.

Integramă de **M. ALBU**

INTERPRETĂRI

FLORI NEDESCHISE / ZIDURI DE APĂRARE		FIXAȚI CU PRIVIREA / CA DINȚII BABEI		VORBĂ ÎNȚELEAPTĂ / LA CIRC!		BOLD / A SE LUA DUPĂ MODEL		MIEZ DE LITIU! / PERECHEA EVEI		MATERIALE ADEZIVE / A IEȘI LA VEDERE
PETRECERE TURCEASCĂ / CURĂȚAT DE COȘAR							ACTRIȚĂ ÎN VOGĂ / UMPLUȚI CU CEREALE			
				ARBORE MILENAR / ANOTIMP GEROS					MATERIAL DE IE / ÎNAINTE DE VREME	
A LECTURA / NOTĂ MUZICALĂ					PROSTUL SATULUI / PASTE ÎN SUPĂ					FLUIER DIN ARGILĂ
		DORMITOR RUSTIC / EVLAVIOS						GRUP DE GĂZE / PLIN DE NEA		
	PREFIXUL VECHIMII / GIGANT DIN BASME					SUFOCARE ÎN MARE / A-L LUA PE SUS				MĂRUNT LA TRUP
							PREOT MUSULMAN / RAZIE			
POIANĂ ÎN PĂDURE / ÎN TREN! / A COTI			PRINDERI ÎN CÂRLIG / TURNAT ÎN LINGOURI							
				STRÂNGE LA CIORAP / ÎN CĂRUȚĂ!						
ZĂPĂCIȚI / LUMINIȚĂ PE CER								LOCUL CAMPIONULUI		
					IUBIT CU PATIMĂ					

☺ *– De ce te tot învârți în jurul mesei cu cana aceea în mână? o întreabă mama pe fiica sa.*

– Îmi iau pastilele! răspunse ea.

– Păi și nu poți să stai locului?

– Nu, pentru că așa mi-a zis doamna farmacistă... Una înainte de masă, una după masă.

☺ *La ora de sociologie:*

– Numim hoț pe cel care ia proprietatea altuia – explică profesorul.

SUDOKU

jocul săptămânii: 19

1			5		7			
		6						
5			3		8	2	7	6
	9				1		8	
		7				4		
	1		6				3	
7	8	4	2		3			5
						9		
			1		4			3

Soluția în numărul viitor

Umor

– Băiete, tu nu ești atent!

– Ba da, domnule profesor.

– Atunci spune-mi, ce aș fi eu dacă ți-aș scoate din buzunar 1.000 de lei?

– Vrăjitor, domnule profesor.

☺ *O blondă merge cu peștișorul la veterinar.*

– Eu cred că este epileptic, îi spune ea veterinarului.

Veterinarul aruncă o privire și răspunde:

– Mie mi se pare că e destul de liniștit.

– Stați, că încă nu l-am scos din apă!

☺ *Doi olteni, Ion și Gheorghe voiau să sape o groapă pentru a sădi un pom. Sapă oltenii ce săpa și la un moment dat Ion îl întreabă pe Gheorghe:*

– Bă, Gheorghe, dar noi ce facem cu mormanul ăsta de pământ care s-a strâns?

– Bă, Ioane, nici atât nu te duce capul. Păi săpăm o altă groapă pe care o umplem cu pământul din prima groapă.

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 18

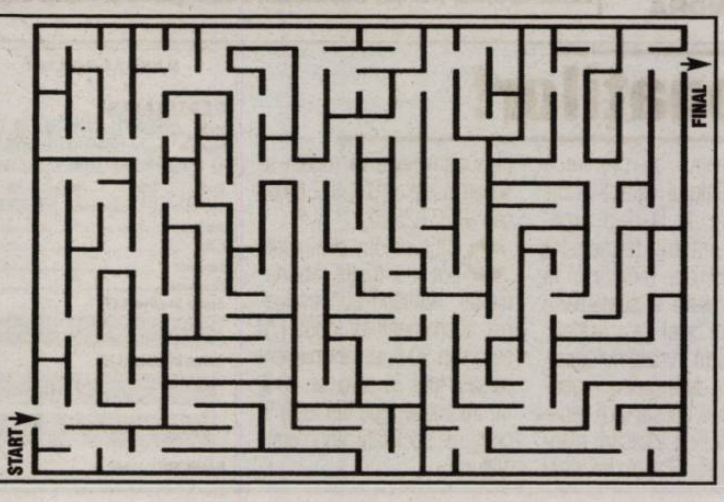
7	1	2	9	6	4	8	3	5
6	4	8	5	7	3	9	1	2
3	5	9	2	1	8	7	6	4
1	7	6	3	2	9	4	5	8
9	3	4	7	8	5	1	2	6
8	2	5	1	4	6	3	9	7
4	8	1	6	3	2	5	7	9
5	6	3	4	9	7	2	8	1
2	9	7	8	5	1	6	4	3

☺ *– Pe care raft din bibliotecă ai pus cărțile de matematică?*

– La raftul de cărți horror.

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.



Soluția integramei „DEDICAȚII”

Orizontal: B - S - I - A - L - G - PRICOMIGDALA - IERBAR - OSII - ROSU - SIRA - NT - SIMT - SARM - A - AER - EPIC - IMN - P - ICRE - ARTA - AY - RETINA - RS - UCENIC - SCOP - VARA - TACIUNE - NARUIRE - RIT - LIPIRE - AMBII.

Verificați-vă cunoștințele!

Pisici

1. Unde trăiește pisica sălbatică?
2. Cum este numită pisica fără păr (blană), originară din Canada?
3. Care era orașul din Egipt în care exista cel mai mare templu al zeiței Bastet, cea înfățișată cu cap de leoaică sau de pisică, fiind considerată ocrotitoarea pisicilor?
4. Ce prozatoare din țara noastră a scris romanul polițist „320 de pisici negre”?
5. Ce pictor francez (1841-1919) a realizat tabloul „Fată cu pisică”?
6. Ce compozitor român (1823-1898) este autorul muzicii din vodevilul lui Vasile Alecsandri, „Scara mâței”?
7. Cine a realizat, în anul 2001, filmul american „Câini și pisici” („Cats and Dogs”)?

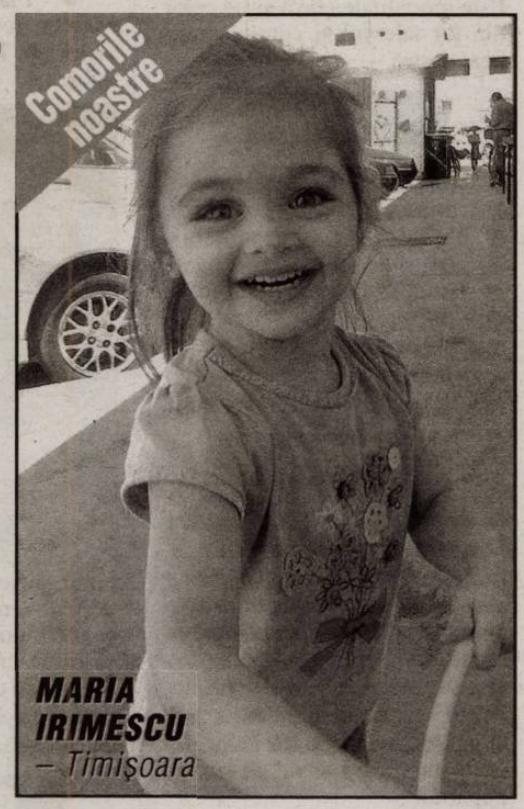
Răspunsurile din numărul trecut

1) Călugării și călugărițele sunt persoane care, printr-un legământ, au adoptat o viață ascetică, fie într-o comunitate de același sex, fie izolat fiecare într-un loc de închinăciune într-o sihăstrie. 2) Mănăstirea „Călugăra” se află în satul Ciclova Montană, Oravița, județul Caraș Severin. 3) Textul romanței „Călugărul din vechiul schit” a fost scris de poetul presimbolist Traian Demetrescu (1866-1896). 4) Călugărul Fray Jeronimo Pérez a fost pictat de Francesco de Zurbaran. 5) Muzica operetei „Mam'zelle Nitouche” aparține compozitorului francez Florimond Nerve (1825-1892). 6) Romanul „Taina călugărilor în alb” a fost scris de prozatorul Rainer M. Schröder (n. 1951). 7) Filmul francez „Călugărița” a fost realizat de regizorul Jacques Rivette.

Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema „Dunărea” am primit răspunsuri corecte de la următorii prieteni ai rubricii: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion, Sibiu; Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcâianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei și *Ing. Mihai Waspusch,* București.

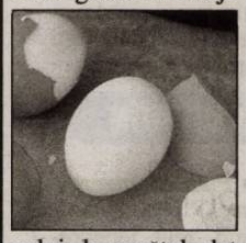
✉ ***ELENA ISPAS,*** *Piatra Neamț.* Propunerea dumneavoastră este interesantă și vom încerca să ținem cont de ea, evident în limita spațiului pe care îl avem la dispoziție. Vă mulțumim pentru aprecieri și încrederea pe care ne-o acordați. *(Irina Stoica)*



MARIA IRIMESCU
– Timișoara

Sfaturi practice

● Înainte de a fi pus la fiert, puteți folosi un ac pentru a face o mică gaură în coaja



oului, la capătul plat al acestuia. Oul nu se va sparge și va fi mult mai ușor de decojit.

● Dacă vi s-a lipit guma de mestecat pe îmbrăcăminte și nu o puteți desprinde fără să rămână urme, puneți acel lucru în congelator pentru o oră.

● Spuma de albuș nu se lichefiază dacă punem zahărul în două reprize, una

când începeți bătutul și cealaltă la final.

● Dacă s-a înfundat chiuveta turnați apă fierbinte în care ați dizolvat 2 linguri cu bicarbonat de sodiu și 500 ml oțet fierbinte.

● Chihlimbarul veritabil se poate depista dacă îl puneți într-o soluție din 2 părți apă și o parte sare. Acesta va pluti.

● Focul de la grătar pe cale să se stingă se poate înteți dacă aruncăm în el sare de bucătărie.

● Geamurile stropite de var și de vopsea se curăță mai ușor cu oțet.

● Vara, florile din vaze țin mai mult timp dacă punem în apă câ-

teva picături de spirt camforat sau un vârf de cuțit cu sare.

● Culorile tapiseriilor și ale goblenurilor murdare se pot curăța cu un amestec de apă minerală (2 părți) și una de amoniac.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Culoarea, talisman al zodiilor

Încă din cele mai vechi timpuri, astrologii menționează că fiecare zodie are o culoare benefică. Aceasta are rolul de a înălța spiritual și de a ne ajuta să ieșim în evidență. Iată care este culoarea zodiilor.

BERBEC

● ***Planeta guvernatoare:*** Marte, simbolizând zeul războiului. ● ***Trăsături pozitive:*** curajoși, înflăcărați. ● ***Culoare benefică:*** roșu. ● ***Sfat:*** purtați această culoare care vă crește nivelul de energie și optmismul. Este modalitatea de a arăta celor din jur talentul și curajul dumneavoastră.

TAUR

● ***Planeta guvernatoare:*** Venus, simbolizând zeița iubirii. ● ***Trăsături pozitive:*** armonia, iubitori, sensibilitatea. ● ***Culoare benefică:*** albastrul cerului. ● ***Sfat:*** această culoare vă va crește nivelul de energie și optimismul. Așa le veți arăta celor din jur calitățile dumneavoastră.

GEMENI

● ***Planeta guvernatoare:*** Mercur, simbolizând zeul cunoașterii. ● ***Trăsături pozitive:*** versatilitate, dinamism, inteligență. ● ***Culoare benefică:*** galbenul. ● ***Sfat:*** puteți purta această culoare ori de câte ori doriți să vă recăpătați încrederea în sine. Așa puteți arăta celor din jur cine sunteți și de ce sunteți capabili.

RAC

● ***Planeta guvernatoare:*** Luna, simbolizând feminitatea și puterea subsconștientului. ● ***Trăsături pozitive:*** sensibilitate, sinceritate. ● ***Culoare benefică:*** argintiu. ● ***Sfat:*** puteți purta această culoare ori de câte ori doriți să creșteți nivelul de energie și încredere în sine.

LEU

● ***Planeta guvernatoare:*** Soarele, regele planetelor, puterea absolută. ● ***Trăsături pozitive:*** noblețe, încredere, demnitate, onoare. ● ***Culoare benefică:*** portocaliu. ● ***Sfat:*** puteți purta această culoare puternică ori de câte ori doriți să arătați lumii cine sunteți cu adevărat. De asemenea, are puteri vindecătoare și crește nivelul vibrației.

FECIOARĂ

● ***Planeta guvernatoare:*** Mercur, semnificând mesagerul zeilor. ● ***Trăsături pozitive:*** inteligență, emotivitate, sensibilitate, dinamism. ● ***Culoare benefică:*** verde. ● ***Sfat:*** purtați această culoare care vă crește nivelul de energie și optimismul. Așa puteți comunica celor din jur despre talentele și curajul dumneavoastră.

BALANȚĂ

● ***Planeta guvernatoare:*** Venus, semnificând zeița frumuseții. ● ***Trăsături pozitive:*** calm, prudență, echilibru, spirit justițiar. ● ***Culoare benefică:*** albastru. ● ***Sfat:*** purtați această culoare, ori de câte ori doriți să vă recâștigați optimismul, să deveniți iar încrezători sau când vreți să impresionați pe cineva.

SCORPION

● ***Planeta guvernatoare:*** Pluto, semnificând zeul tenebrelor. ● ***Trăsături pozitive:*** temperament dinamic, voință energică, impulsivitate. ● ***Culoare benefică:*** roșu. ● ***Sfat:*** indiferent de scop, purtați această culoare cu mândrie.

SĂGETĂTOR

● ***Planeta guvernatoare:*** Jupiter, semnificând zeul zeilor. ● ***Trăsături pozitive:*** dinamism, sensibilitate, curiozitate, sociabilitate. ● ***Culoare benefică:*** purpuriu. ● ***Sfat:*** această culoare o puteți purta ori de câte ori doriți să vă recâștigați optimismul, să vă refaceți spiritual sau să impresionați pe cineva.

CAPRICORN

● ***Planeta guvernatoare:*** Saturn, semnificând zeul timpului. ● ***Trăsături pozitive:*** prudență, fermitate, spirit justițiar. ● ***Culoare benefică:*** verde. ● ***Sfat:*** puteți purta această culoare care vă încarcă cu energie pozitivă și vă definește caracterul.

VĂRSĂTOR

● ***Planeta guvernatoare:*** Uranus, semnificând zeul aerului. ● ***Trăsături pozitive:*** curaj, altruism. ● ***Culoare benefică:*** albastru. ● ***Sfat:*** această culoare vă crește optimismul și energia. Este instrumentul prin care comunicați celor din jur talentele și curajul.

PEȘTI

● ***Planeta guvernatoare:*** Neptun, semnificând zeul apei. ● ***Trăsături pozitive:*** inteligență, sensibilitate, generozitate. ● ***Culoare benefică:*** violet. ● ***Sfat:*** puteți purta această culoare atrăgătoare de câte ori doriți să vă refaceți, să căpătați optimism sau când vreți să impresionați.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Panica, cel mai temut virus ■ Incidentul „Nimitz" continuă să fascineze ■ Dansând până la moarte ■ China – epicentrul pandemiilor? ■ Șocul viitorului... președinte ■ Siberia, mon amour... ■ O „alianță" a religiei cu medicina ■ Fascinația răului în filme ■

HOROSCOP

15-21 iunie 2020

BERBEC 21.03-20.04

În aceste zile puneți accent pe discuțiile familiale și pe elaborarea de planuri. S-ar putea să vă ocupați de reparații în locuințe sau proiecte de reamenajare. Aveți nevoie de ajutor pentru a finaliza proiectele. Nu ezitați să-l cereți.

TAUR 21.04-21.05

Săptămâna aceasta vorbiți cu multe persoane din anturaj și veți face mici excursii. Vă veți bucura să întâlniți oameni noi. Trebuie însă să rămâneți flexibili, deoarece viața este ca un peisaj în schimbare acum.

GEMENI 22.05-21.06

S-ar putea să vă ocupați de anumite afaceri mai mult ca de obicei, deoarece vor exista discuții despre bani. Aceasta este și un moment excelent pentru a vă reînnoi garderoba, pentru a vă cumpăra tot felul de bunătăți. Fiți atenți la cheltuieli!

RAC 22.06-21.07

Mintea dumneavoastră va fi activă și veți avea o capacitate mai bună de a vă examina cu o mai mare obiectivitate. Cu cât reflexele sunt mai rapide, cu atât vă veți permite să realizați mai multe.

LEU 22.07-22.08

Propriile obiective vă vor oferi mai multă claritate în luarea deciziilor și vă vor oferi un control mai bun asupra viitorului dumneavoastră. Aveți chiar curajul de a fi mai prietenoși cu ceilalți. Succes!

FECIOARĂ 23.08-22.09

Săptămâna aceasta sunteți mult mai populari. Veți atrage tinerii de partea dumneavoastră și veți comunica mai mult cu ceilalți. Vă implicați și în proiecte de amenajare, redecorare sau aranjarea spațiului de locuit.

BALANȚĂ 23.09-22.10

Vă faceți noi planuri pentru viața profesională. Veți studia ceva nou care vă va ajuta cariera. Vă orientați spre conversații cu șefii, părinții, angajatorii sau persoane care vă pot ajuta să vă îndepliniți proiectele. Succes!

SCORPION 23.10-21.11

Sunteți foarte dornici să studiați, deoarece doriți să aveți o imagine mai cuprinzătoare asupra lucrurilor și să vedeți cum se potrivește totul. Vă vor incita detalii legate de locuri străine, legi, filozofie sau astrologie.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Începeți săptămâna preocupându-vă de negocieri cu privire la finanțe și proprietăți. Nu este surprinzător, deoarece vă aflați într-un mic haos. În weekend vă bucurați de întâlniri cu alții care pot avea un efect profund asupra dumneavoastră.

CAPRICORN 22.12-19.01

Încă mai trebuie să dormiți și să vă odihniți mai mult. Respectați-vă această nevoie, deoarece situația actuală va continua până la jumătatea lunii iulie. Se ivesc însă mici discuții și dificultăți în relația intimă. Fiți calmi când discutați!

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Este un lucru minunat faptul că vă străduiți să munciți cât mai mult și vă străduiți să vă organizați mai bine. Veți fi absorbiți de munca mentală și chiar reușiți să fiți atenți la detalii. Sunteți doar niște perfecționiști.

PEȘTI 19.02-20.03

Aveți multă energie, mai ales că înflăcăratul Marte este în semnul dumneavoastră până la sfârșitul lunii iunie. Bucurați-vă de acest timp, deoarece această situație nu se va mai întoarce curând.

Nativul săptămânii: **NAE IONESCU** (16.06.1890 – 15.03.1940)

A fost un filozof, logician, pedagog și jurnalist român. Acest nativ al zodiei Gemeni a știut să adune în jurul său o pleiadă de membri ai generației de aur interbelice a literaturii și gândirii românești ca: Mircea Eliade, Emil Cioran, Mihail Sebastian, Petre Țuțea și mulți alții.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a alta direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon: 0213178965

Abonamente la „Magazin" direct la redacție!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	7,50 LEI
❑ 2 LUNI	15,00 LEI
❑ 3 LUNI	22,50 LEI
❑ 4 LUNI	30,00 LEI
❑ 5 LUNI	37,50 LEI
❑ 6 LUNI	45,00 LEI

În atenția abonaților!

1. Modalitățile de abonare sunt următoarele:
2. Achitarea printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
3. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Prețurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poștală de expediere sau comisionul bancar.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poștei Române (cel târziu în ziua de marți a săptămânii următoare celei de apariție).

În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal. Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (70 euro sau 80 $, un abonament pe șase luni; 35 euro sau 40 $, un abonament pe trei luni) în conturile societății, enumerate alăturat.

MANDAT POȘTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1502 • ANUL LXIII • 18 IUNIE 2020 • 16 PAGINI • 2,5 LEI Nr. 20 (3252)

magazin

www.magazin.ro

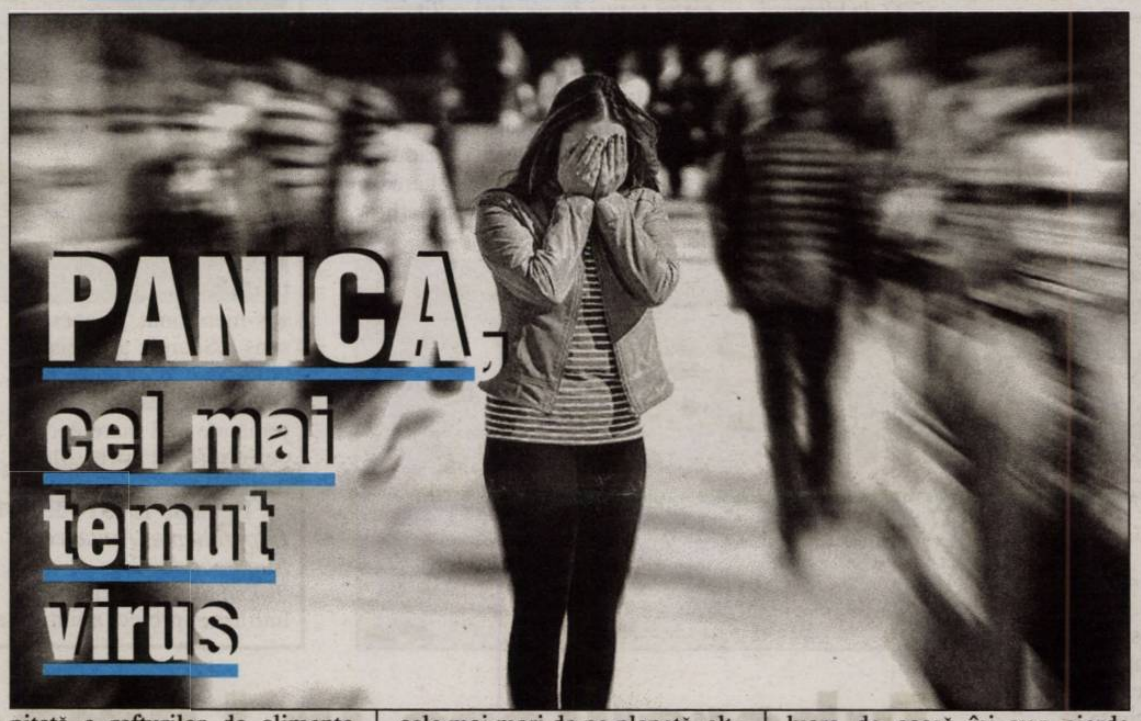
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă
Câte ceva despre fluxul de energii ale organismului

Dosarele frumuseţii
Fără riduri



PANICA, cel mai temut virus

EXISTĂ O VECHE CONCEPŢIE CUM CĂ, ÎN FAŢA UNUI DEZASTRU, FIINŢELE UMANE ÎŞI PIERD RAŢIUNEA, orbecăind haotic în panică, jefuiesc şi se agresează reciproc. Dar, în viaţa reală, această reacţie este extrem de rară, potrivit cercetătorilor care studiază modul în care oamenii răspund la dezastru.

Deşi poate că eşti tentant să intri în panică atunci când te gândeşti la coronavirus şi la tot ceea ce implică – rudele care se îmbolnăvesc, lipsa de mâncare sau doar gândul să te izolezi săptămâni întregi – probabil că vei reuşi să rămâi cu picioarele pe pământ. „Comportamentul de panică este clasic descris ca fiind un comportament foarte dezorientat", spune istoricul Universităţii Drexel, Scott Gabriel Knowles, care studiază dezastrele. „Oamenii, literalmente, nu pot lua măsuri sau nu pot lua o decizie, deoarece frica i-a cuprins".

Instinct de supravieţuire

Panica este despre *a te simţi prins şi izolat* şi despre *un sentiment de lipsă de speranţă.* Adevărata panică este rezultatul unui conflict între două regiuni ale creierului. Amigdala este centrul nostru emoţional, care este specializat în frică şi anxietate şi ne spune să fugim de, să zicem, un animal de pradă. Dar cortexul tău frontal, care guvernează comportamentele, vrea să proceseze mai mult acest stimul.

Dacă vă imaginaţi o mulţime care fuge de ceva periculos, aceasta nu este în realitate panică. „Instanţele de «panică», care au fost documentate nu sunt de fapt panică, ci acte de supravieţuire", spune Sarah De Young, membru de bază al Facultăţii din cadrul Centrului de Cercetare în Dezastre al Universităţii din Delaware.

„Ieşirea îngrozită dintr-o clădire prăbuşită sau golirea precipitată a rafturilor de alimente din super-marketuri nu înseamnă panică, ci instinct de supravieţuire". Nici în faţa pandemiei de coronavirus, nu putem vorbi de panică în masă.

Studierea panicii în rândul populaţiei a pornit din anii Războiului Rece.

Guvernul federal al SUA a plătit mulţi bani cercetătorilor pentru a studia modul în care se comportă oamenii înainte, în timpul şi după un dezastru. „Teza lor generală era că oamenii vor claca şi că vor intra în panică, vor ataca, vor jefui", spune Knowles.

Sociologii au descoperit din nou şi din nou că ideea a fost complet greşită, că oamenii sunt în mare parte pro-sociali într-un dezastru şi nu intră în panică. Se ajută reciproc, caută informaţii. „Vedem acest joc în timp real cu criza coronavirusului, deoarece comunităţile se reunesc pentru a dezvolta sisteme care să faciliteze solidaritatea.

Totuşi, de unde tot acest altruism în aceste vremuri de încercare? De ce să renunţi la propriul interes de sine?

„Oamenii se reunesc pentru că este în interesul lor", spune DeYoung. „Oamenii sunt sociali". Vă simţiţi bine să aduceţi mâncare vecinului dvs. în vârstă, deoarece creierul uman este conectat să coopereze de dragul supravieţuirii comune. Actualul dezastru nu a fost unul dintre cele mai mari de pe planetă, altceva decât să ne spălăm pe mâini şi să rămânem carantinaţi, n-am avut de făcut.

Referindu-se la SUA, Knowles blamează o lipsă a comunicării de la cel mai înalt nivel, în legătură cu răspunsul iniţial la pandemie, ignorarea, apoi supraestimarea ei. „Asta a creat incertitudine până la capăt şi a fost foarte confuz pentru oameni" este de părere Knowles. „Dar asta nu am văzut că a provocat panică. Am văzut multă mânie, multe întrebări şi multe incertitudini".

> **„HOLLYWOODUL NE-A ARĂTAT CAM CUM SE MANIFESTĂ OMUL ATUNCI CÂND ÎSI PIERDE RAŢIUNEA ÎN VREME DE DEZASTRU: JAFURI, ACTE DE VIOLENŢĂ, INVADAREA MAGAZINELOR. DĂR CREIERUL UMAN NU CREDITEAZĂ ACEASTĂ IDEE, SCRIE SITUL WIRED.COM. ŞI MAI SUNT APOI ESTIMĂRILE FALSE...**

În timp ce panica în masă este puţin probabilă, asta nu înseamnă că indivizii nu pot intra în panică. Vârstnicii şi cei cu probleme anterioare de sănătate respiratorie au toate drepturile de a-şi face griji, deoarece sunt cei mai sensibili la Covid19. Cei cu depresie sau anxietate îşi vor agrava boala. Imigranţii fără documente s-ar putea să se teamă să solicite îngrijiri. Persoanele care nu au opţiunea de a lucra de acasă îşi vor pierde locul de muncă. Datele arată că una din cinci gospodării americane a avut de suferit de pe urma pandemiei, în privinţa locurilor de muncă. Şi după cum subliniază Knowles, dezastrele tind să agraveze inegalităţile sociale.

Cu toate acestea, cum criza continuă să se desfăşoare, ea îi va împovăra din ce în ce mai mult pe săraci. Oamenii sunt îngrijoraţi de siguranţa lor financiară, „tensiunea cu privire la bani poate creşte cazurile de violenţă interpersonală".

În concluzie, deşi încă nu am depăşit pandemia, oamenii sunt îngrijoraţi, dar probabil că nu vom intra în panică, este de părere DeYoung.

Estimări eronate

Tot despre panica provocată de pandemia de SARS-Cov2 vorbeşte şi profesorul Michael Levitt, laureat al Premiului Nobel pentru Chimie, în 2013, dar din altă perspectivă.

El este de părere că lumea va învinge acest virus mai repede decât apreciază acum majoritatea specialiştilor, iar estimările epidemiologului Neil Ferguson de la Colegiul Imperial din Londra, cel care a coordonat răspunsul Marii Britanii la pandemie şi a recomandat închiderea economiei şi izolarea socială, au fost eronate.

Încă din luna martie, Michael Levitt a avertizat că estimările lui Ferguson privind mortalitatea cauzată de Covid19 sunt de 10-12 ori mai mari decât ce are să se întâmple. Într-un articol publicat de *The Telegraph,* Levitt spune că strategia lui Ferguson s-a datorat „panicii virusului", deşi aceasta putea fi temperată de observaţiile recente, luând în calcul că modelele epidemiologice ale pandemiilor anterioare au supraestimat mortalitatea, aşa cum a fost în cazul epidemiei de Ebola sau a virusului H1N1.

„După ce a analizat epidemia izbucnită în China şi cea de la bordul navei de croazieră *Diamond Princess,* Levitt a estimat, pe 14 martie, că epidemia din Marea Britanie va provoca maximum 50.000 de decese. Estimarea profesorului Ferguson, din aceeaşi săptămână, vorbea de 500.000 de decese, dacă nu se vor lua măsuri de distanţare sociala", scrie *The Telegraph.*

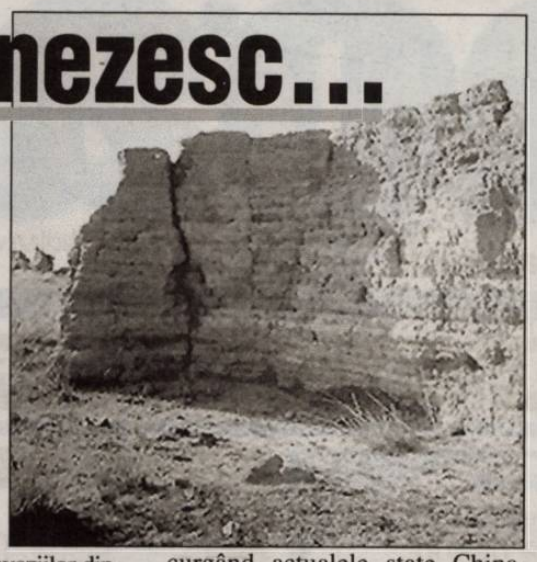
„Cred că adevăratul virus al fost virusul panicii", spune Levitt. „Din motive care nu-mi sunt clare, cred că liderii s-au panicat, oamenii s-au panicat şi cred că au lipsit discuţiile... credinţa mea este că în Europa virusul a fost oprit de propria lui epuizare".

Problema cu epidemiologii este că „ei simt că treaba lor este să bage frica în oameni, să-i izoleze, să îi oblige la distanţare socială", mai spune Levitt. „Prin urmare, spui că vor fi un milion de victime, iar, când nu se înregistrează decât 25.000, spui că «e bine că m-aţi ascultat». Asa s-a întâmplat cu Ebola şi cu gripa aviară. Este o parte din întreaga nebunie".

GEORGE CUŞNARENCU

20
5 948427 000164

Marele Zid Chinezesc... din Mongolia

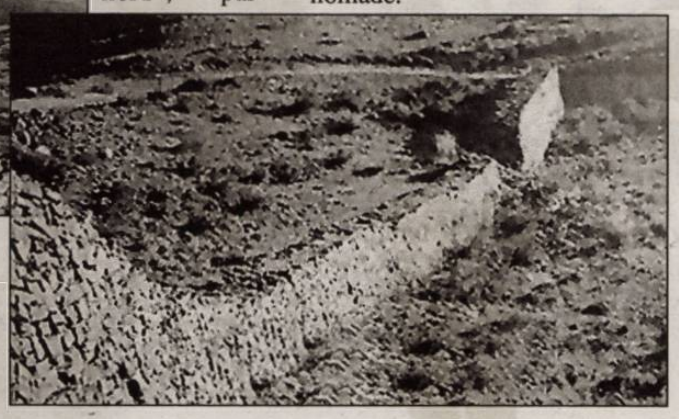


La mii de kilometri depărtare de China, arheologii au reconstituit urmele unei părți din Marele Zid, însă construită în Mongolia pentru a ține sub control populațiile nomade.

Înălțarea acestei „aripi" a impresionantei construcții constituie un proiect major ce datează din Evul Mediu, dar despre care, în mod paradoxal, se fac foarte puține mențiuni în documente istorice, porțiunea mongolă fiind aproape uitată de specialiști. Clasat în patrimoniul umanității de la UNESCO, Marele Zid Chinezesc este un agregat de fortificații militare construite în secolul al III-lea î.Hr. pentru mai buna apărare a țării împotriva invaziilor dinspre nord. Lungimea sa totală este estimată la circa 9.000 de kilometri, însă totalul măsura în jur de 21.000 de kilometri, dacă se iau în calcul și porțiunile dispărute.

Mult mai la nord se întind cei 737 de kiometri ai unui zid de pământ. Încastrat în inima stepei și acum acoperit de ierburi, acesta formează „linia nord", parcurgând actualele state China, Rusia și Mongolia. Supranumită „Zidul lui Gengis Khan", cu trimitere la faimosul războinic din secolul al XII-lea, fondatorul imensului imperiu mongol, secțiunea nou-descoperită pare a nu fi servit totuși în scopuri militare.

Înălțimea sa relativ moderată, de circa doi metri, și amplasarea pe locuri joase și deci puțin avantajoase din punct de vedere strategic, lasă loc ipotezei că zidul avea ca destinație supravegherea și controlul mișcărilor populațiilor nomade.



Oribil...

Să vorbim corect!

Nu cu multă vreme în urmă o persoană însemnată vorbea pe un post de televiziune despre „o chestiune importantă la ordinea zilei" și declara că în fața unei situații de acest fel se simte absolut „oribilată". Nu am auzit noi prost, nu a fost o bâlbâială de moment pentru că persoana respectivă a repetat cuvântul. Probabil că îi plăcea mult, chiar dacă nu-l știa chiar bine.

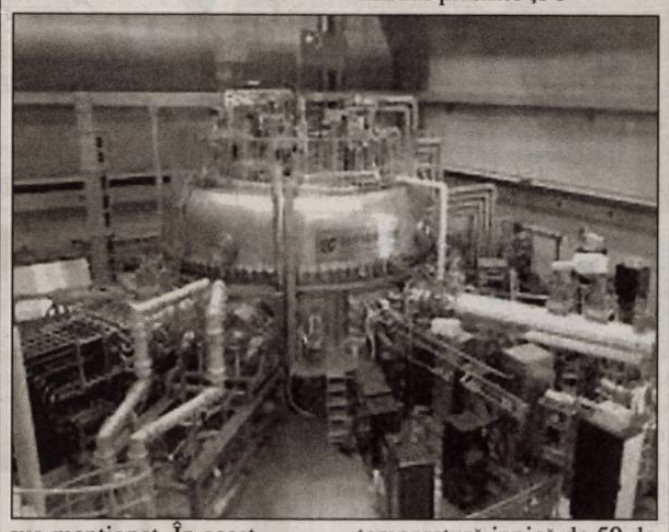
Cuvântul respectiv, participiu al verbului „a oripila", atunci când este rostit corect așa cum se cerea în contextul respectiv, vine din francezul „Horripiler". Verbul înseamnă, așa cum ne arată dicționarul: „A indispune, a supăra foarte tare". Acel „oribilată" folosit de doamna bătăioasă nu există în limba română. Există doar adjectivul „oribil", fiind definit drept „care inspiră oroare, dezgust, foarte urât, îngrozitor, hidos, groaznic".

Credem însă că în discursul doamnei cuvântul potrivit (și corect!) ar fi fost „oripilată".

Oare însă nu era mai simplu să spună că se simte supărătă, îngrozită sau oricum altfel pe românește dacă tot nu avea răbdare sau timp să se uite în dicționar?! *(I.S.)*

Soarele artificial

Pe cât de terifiant poate fi efectul procesului de fuziune nucleară, pe atât de fascinante sunt descoperirile și avantajele facilitate de acesta. Pentru comunitatea științifică, noutățile prezentate de oamenii de știință din China reprezintă un pas înainte către „Graalul producției de energie", cum mai numesc ei fenomenul



sus-menționat. În acest sens, „Soarele artificial" chinezesc ar produce o căldură de șase ori și jumătate mai mare decât cea emisă de astrul zilelor noastre!

Denumit EAST (de la *Experimental Advanced Superconducting Tokamak),* acest ultra-îndrăzneț proiect științific a atins temperatura inimaginabilă de 100 de milioane de grade Celsius. Scopul final al proiectului este – nici mai mult, nici mai puțin decât acela de a controla fuziunea nucleară.

Duan Xuru, reprezentant oficial al „China National Nuclear Corporation" a declarat că aparatele Tokamak din țară au atins „peste 100 de milioane de grade în miezul plasmei și o temperatură ionică de 50 de milioane de grade. Inii sunt cei care generează energia dispozitivului."

Dispozitiv care ar putea servi ca model pentru viitoarele reactoare cu fuziune nucleară, care ar apropia realitatea de visul suprem al energiei curate inepuizabile! O utopie? Un joc „de-a Dumnezeu"?...

Tuberculoza în Lumea Nouă

De sute de ani, oamenii de știință au fost unanim de acord cu versiunea – evidențiată prin cercetări temeinice – că devastatoarea tuberculoză care a decimat populații întregi din cele două Americi a fost „exportată" dincolo de Atlantic de coloniștii europeni.

De altfel, studii complexe, din domenii diferite, au relevat și o terifiantă imagine, de necontestat, a unei fațete diabolice a ființei umane.

Mai exact, nu puține au fost cazurile când, pentru a pune stăpânire pe teritoriile și pe bogățiile nativilor amerindieni, albii le-au oferit acestora cadouri otrăvite la propriu; de pildă, haine, pături și alte obiecte contaminate cu viruși și microbi la care indigenii nu aveau nicio protecție imunitară, ceea ce a determinat exterminarea lor.

Un alt studiu, recent, încearcă însă să schimbe această teorie, cel puțin în parte. Noi descoperiri arată că focile și leii de mare au dobândit boala de la oamenii din Africa și apoi au transportat-o în America în urmă cu mai bine de 1.000 de ani. S-au testat probe genetice colectate din resturi umane antice pentru ADN TB. Din 76 de eșantioane descoperite pe site-urile pre- și postcontact din America, cercetătorii s-au concentrat pe trei din Peru, care datează de la anii 750 până la 1350 d.Hr.

Concluzia a fost că în ultimii 2.500 de ani animalele marine au contractat boala de la o specie gazdă africană și au transportat-o peste ocean către populațiile umane de coastă din America de Sud.

Potrivit cercetătorilor, agentul patogen adaptat la mamifere a fost ulterior înlocuit de tulpinile moderne de tuberculoză, după ce europenii au luat contact cu populațiile indigene. Altfel spus, când au venit tulpinile europene, mai virulente, au înlocuit rapid tulpinile de la animale.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerțului București sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: București sector 1, Piața Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Președintă
GEORGE CUȘNARENCU – Administrator
NICUȘOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACȚIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacție: Gabriela Nițu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicușor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, București

COLEGIUL DE REDACȚIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Președintă a Consiliului de Administrație
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUȘNARENCU
Redactor-șef
ADRIAN HOAJĂ, PAUL IOAN, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piața Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, București, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material și din punct de vedere juridic, pentru exactitatea și corectitudinea celor relatate. Revista își declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Nițu, Rodica Nițu

Tiparul:
TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.

Măștile artizanale din pânză, foarte eficiente

Deși recenta pandemie de coronavirus a determinat o veritabilă goană după măști de protecție ultraperformante, se pare că nici cele artizanale, din pânză, pe care oricine și le poate croi acasă, nu sunt de lepădat.

Cercetătorii canadieni de la Universitatea McMaster au efectuat un studiu care arată că măștile de pânză, în special cele cu câteva straturi de bumbac, sunt aproape la fel de eficiente ca măștile profesioniste de protecție chimică, blocând până la 99% din particulele microscopice infecțioase răspândite în aer.

Astfel, măștile cu două straturi, în versiunea bumbac-flanel, pot bloca până la 90% dintre particule, în vreme ce măștile cu trei straturi, realizate din bumbac și poliester reduc transmisia aeriană a microorganismelor și contaminarea suprafețelor cu până la 99%, un nivel comparabil cu cele mai performante, dar și mai scumpe, măști de pe piață.

Descoperirea reprezintă, în opinia specialiștilor, un mare balon de oxigen, în perspectiva unui potențial „al doilea val" de coronavirus, la care lumea medicală se așteaptă să se declanșeze odată cu venirea sezonului rece în emisfera nordică.

Apa de gură poate distruge stratul de grăsime al noului coronavirus

Dacă v-ați îndopat cu vitamina C, D sau alte tipuri de vitamine, dacă ați făcut gargară cu sare până v-a usturat gâtul, în încercarea de a vă proteja de COVID-19, trebuie să știți că ați depus eforturi cam... în zadar, pentru că niciuna dintre aceste metode nu și-a dovedit eficiența.

În schimb, se pare că apa de gură are proprietăți antiseptice subestimate, iar un studiu efectuat de virusologi, specialiști în lipide și experți în asistență medicală de la Școala de Medicină a Universității Cardiff, în colaborare cu universitățile Nottingham, Colorado, Ottawa, Barcelona și Institutul Babraham din Cambridge a demonstrat că poate fi un leac eficient contra coronavirusului.

„În studiile clinice limitate pe care le-am efectuat alături de colegi de-ai noștri din toată lumea, s-a dovedit că unele tipuri de apă de gură conțin suficiente ingrediente virucidale cunoscute, precum clorhexidină, clorură de cetilpiridiniu, apa oxigenată și povidonul iodinat, care distrug eficient lipidele din învelișul virusului", precizează principalul autor al studiului, profesoara Valerie O'Donnell, de la Institutul de Cercetări pentru Sisteme Imunitare din Cardiff.

Experta irlandeză sugerează că apa de gură ar putea reprezenta o cale de stopare a pătrunderii virusului în organism, clătirea gurii cu asemenea soluții bactericide putând fi eficientă și în cazul unui virus precum SARS-CoV-2.

Astfel, studiile au relevat că membrana exterioară grasă a virusului, cu ajutorul căreia acesta își agață așa-numitele „proteine spike" sau glicoproteine de celulele din corpul uman, facilitând infectarea, ar putea fi distrusă de contactul cu apa de gură, la fel cum este distrusă când ne spălăm pe mâini cu apă și săpun, cum recomandă specialiștii.

Femei europene cu o genă de Neanderthal

Un studiu publicat de renumitul Institut Max Planck din Germania și la care au participat și specialiști de la Institutul Karolinska din Suedia sugerează că o treime din femeile care trăiesc în Europa au moștenit de la neanderthalieni o genă care sporește fertilitatea și reduce riscul avortului spontan în primele stadii ale sarcinii.

Informațiile medicale și ADN-ul colectat, cu acordul lor, de la 45.000 de participante voluntare la acest studiu au demonstrat că 29% dintre femeile analizate au moștenit receptorul de progesteron de la îndepărtatele noastre rude preistorice, oamenii de Neanderthal, iar 3% au două copii ale genei, ceea ce le face mai puțin predispuse la hemoragii în timpul sarcinii.

„Receptorul de progesteron relevă cum variantele genetice favorabil introduse la Homo sapiens sapiens prin amestecul cu neanderthalienii pot avea efecte și asupra oamenilor de azi. Această genă există la femeile moderne ca rezultat al unei încrucișări petrecute undeva acum 65.000 de ani între omul modern și omul de Neanderthal", explică Hugo Zeberg, un expert de la Institutul Karolinska.

După cum au relevat geneticienii, ADN derivat de la neanderthalieni a fost identificat în genomurile omului modern și el reprezintă 1-4% din acestea; în medie, un locuitor european poartă în organism peste 500 de „fragmente" genetice de la neanderthalieni și alte specii umane arhaice.

Viziuni religioase provocate de consumul de canabis

Preoții și enoriașii care frecventau un templu evreiesc datând de acum peste 2.700 de ani fumau, foarte probabil, canabis în timpul ceremoniilor de cult, pentru a stimula viziunile religioase – aceasta este concluzia la care au ajuns arheologii israelieni după ce au analizat chimic mai multe pietre de altar ale unui străvechi lăcaș de cult.

Analiza materialelor din care respectivele altare, datând din Epoca de Fier, au fost făcute, a relevat că acestea conțineau urme de tămâie, dar și de canabis. Dacă în privința rășinii aromatice se știa că era arsă cu regularitate în templele evreiești, în cadrul ritualurilor religioase, prezența canabisului sugerează utilizarea acestei substanțe psihoactive pentru a stimula extazul mistic, ca parte a ceremoniilor ezoterice.

Altarele în cauză au fost scoase la lumină în anii 1960, din legendara „fortăreață de pe munte" de la Tel Arad, situată la vest de Marea Moartă și reconstruite recent la Muzeul Israel din Ierusalim. „Este prima oară când canabisul este identificat într-un sit arheologic din Orientul Apropiat. Folosirea lui în altar dovedește că trebuie să fi jucat un rol-cheie în ritualurile de cult practicate aici", afirmă principalul autor al studiului, dr. Eran Arie, de la Muzeul Israel.

Deoarece nu au fost găsite particule de polen, dr. Arie sugerează că planta ar fi fost importată de la mari distanțe, fiind probabil transportată pe actualul teritoriu al Israelului sub formă de rășină uscată, cunoscută în mod comun ca hașiș. Era, se pare, o marfă rară și de aceea fumul produs prin arderea canabisului nu era inspirat decât de preoții locali, care aveau ulterior halucinații considerate a fi viziuni religioase de către ceilalți credincioși.

Robot-chelner, serviabil și vigilent

O cafenea din orașul sud-coreean Daejeon a „angajat" recent pe post de chelner un robot, care, pe lângă faptul că aduce clienților băuturile și preparatele culinare comandate, are grijă ca aceștia să respecte regulile de distanțare socială impuse de autorități. Noul robot vorbitor este „curtenitor și rapid" și folosește, pentru a se deplasa fără greș printre mese, tehnologia cu senzori încorporați utilizată la mașinile autonome.

Robotul poate identifica peste 60 de băuturi diferite, pe care clienții le pot comanda fie pe cale vocală, fie tastându-le pe monitorul unor dispozitive de tip „tabletă electronică", instalate în mesele cafenelei. După ce comanda este dată, clienții așteaptă la locurile lor și în cel mult câteva minute robotul se prezintă la masă cu preparatele și băuturile fierbinți.

„Acesta este ceaiul dumneavoastră cu gheață. Va fi și mai gustos dacă îl amestecați bine înainte de a-l bea", spune robotul, pe un ton politicos. Atunci când clienții nu respectă distanțarea socială și se apropie prea mult unii de alții, robotul se „activează" și îi roagă să păstreze distanța impusă, pentru a nu risca să se contamineze cu coronavirus.

Vision Semicon, compania care a produs acest robot-chelner va produce până la sfârșitul anului încă 30 de dispozitive similare, pentru cafenele din mai multe orașe sud-coreene.

Pagină realizată de GABRIEL TUDOR

Ultima împărăteasă a Franței

Povestea Eugeniei de Montijo, devenită împărăteasă a Franței în cursul celui de-al Doilea Imperiu este una fascinantă, în care scandalurile, gloria, bogăția, dragostea, trădarea și ruina s-au împletit în mod bizar. Provenită dintr-o foarte bogată familie de aristocrați spanioli, viitoarea împărăteasă s-a născut pe 5 mai 1826.

Părinții ei sprijiniseră invazia țării de către Napoleon, cu aproape două decenii în urmă, și erau urâți de localnici, așa încât au părăsit Spania, stabilindu-se la Paris. Frica de mulțimi violente o va domina mereu pe Eugenia, iar obsesia ei pentru Maria Antoaneta, regina decapitată în timpul Revoluției Franceze din 1789 o va face să se teamă că într-o zi îi va împărtăși soarta acesteia.

Pasională, frumoasă, cu un păr roșu electrizant, adolescenta Eugenia a stârnit numeroase pasiuni, dar la rândul ei a trăit iubiri neîmpărtășite, care au făcut-o să încerce să-și curme zilele – în două rânduri chiar. La un bal din 1849, ea îl va cunoaște pe prințul Ludovic Napoleon, viitorul împărat Napoleon al III-lea. Nu a fost o iubire la prima vedere, deși Napoleon, un afemeiat împătimit, și-a propus să o cucerească pe focoasa spaniolă. Însă se pare că și-a găsit nașul cu ea!

Se spune că, întrebând-o „Pe unde trece drumul către inima dumneavoastră?", fata i-ar fi răspuns: „Prin fața preotului, sire" – dându-i de înțeles că, dacă nu o duce în fața altarului, nu o va putea poseda. Dorința i s-a împlinit pe 29 ianuarie 1853, când, devenit împărat, Ludovic Napoleon a luat-o de soție. Dar fericirea conjugală nu a durat prea mult și, după ce i-a născut împăratului moștenitorul dorit, prințul Napoleon Eugene, tânăra suverană a refuzat să mai treacă peste infidelitățile nenumărate ale soțului său și i-a interzis chiar să calce în dormitorul ei.

Viața de huzur de la Palatul Tuilleries avea să ia sfârșit în septembrie 1870, când, învins de prusaci, Napoleon al III-lea a fost forțat să abdice. Reacția Eugeniei, care rămăsese la Paris, a fost una de consternare. Ea a făcut o criză de isterie, zbierând: „Spuneți-mi că e mort! Un împărat nu capitulează niciodată! E o rușine!"

Căderea împăratului a reînviat în Franța sentimentele republicane. Mulțimi de oameni au început să se strângă sub geamurile palatului imperial, spre groaza Eugeniei, care se vedea deja pe eșafod, ca regina Maria Antoaneta, obsesia ei. Disperată, ea a apelat la dentistul ei american, Thomas Evans, care a închiriat un iaht și i-a facilitat fuga în Anglia. De aici, a făcut mai multe vizite incognito în Germania, unde soțul ei era ținut prizonier de război.

În cele din urmă, cei doi s-au stabilit la Londra, unde Eugenia a continuat să urzească planuri pentru recuperarea tronului Franței până în 1873, când Napoleon al III-lea a murit.

Șase ani mai târziu, fiul lor, Napoleon Eugene, murea și el, în conflictul cu zulușii din Africa de Sud. Îndurerată, cu speranțele că va redeveni împărăteasă, ruinată acum pentru totdeauna, Eugenia s-a retras din viața publică. Avea să trăiască până la venerabila vârstă de 94 de ani, asistând la căderea marilor monarhii europene, după Primul Război Mondial, și la apariția unei noi lumi, căreia nu-i mai aparținea.

Fotodocument

Lider cu două ceasuri

În acest instantaneu, imortalizat pe 27 aprilie 1963, dar dat publicității la multă vreme după aceea, este surprinsă discuția dintre liderul cubanez Fidel Castro și cel sovietic Nikita Hrușciov, aflat în vizită la Havana. Un aspect bizar îl constituie cele două ceasuri aflate la încheietura mâinii lui Castro: deși comunist convins, el avea ceasuri „imperialiste" Rolex, unul setat pe ora Havanei, iar celălalt indicând orele la Washington și Moscova. Alegerea lui nu era întâmplătoare însă: la data respectivă, Rolex producea ceasurile cu cea mai mare acuratețe de pe piață.

Dansând până la moarte

„Mania dansului" nu este doar o figură de stil modernă, privitoare la tinerii pasionați de această formă artistică, ci și o realitate misterioasă, care a făcut ravagii în urmă cu secole. Primul caz cunoscut de acest tip s-a petrecut pe 24 iunie 1374, în orașul german Aachen, de unde „boala dansului" s-a răspândit la Liege, Utrecht, Tongres și alte orașe din susul și din josul fluviului Rin.

Oamenii începeau să danseze după o melodie auzită doar de ei și păreau incapabili să se oprească, în vreme ce alți și alți indivizi li se alăturau. Relatările contemporane susțin că adesea dansatorii nu mâncau și nu beau zile și uneori chiar săptămâni în șir. Era clar că ei nu voiau să danseze, dar că, tremurând și contorsionându-se de durere, continuau să o facă până la epuizare.

Numit și „dansul Sfântului Ioan Botezătorul", după ziua când primul incident a avut loc, el avea să devină în 1518, „dansul Sfântului Vitus" – după ziua din calendar când un alt incident similar s-a produs, în orașul francez Strasbourg. Atunci, o femeie pe nume fra Troffea, a ieșit dansând din casă și a continuat să danseze fără oprire pe străzi timp de șase zile. În acest răstimp, o sută de oameni i s-au alăturat, iar până la sfârșitul lunii „boala" cuprinsese deja peste 400 de oameni, care dansau fiind aparent incapabili să se mai oprească.

Medicii, consultați de consiliul orășenesc, au declarat că bizarele manifestări ar fi fost produse de „sângele supraîncălzit" și au luat o măsură și mai bizară: pe considerentul „cui pe cui se scoate", au decis că dansatorii trebuie lăsați să se „răcorească" și au adus în piața centrală din Strasbourg muzicanți, pentru a le cânta.

Mai mult, au angajat bărbați puternici pentru a-i susține pe dansatori când aceștia deveneau prea epuizați pentru a sta în picioare. Rezultatele au fost adesea fatale, mulți dansatori murind din cauza atacurilor de cord sau a accidentelor vasculare cerebrale. În cele din urmă, autoritățile au schimbat tactica și au interzis dansul în public, trimițându-i pe cei afectați la un altar dedicat Sfântului Vitus, pentru ca sfântul să-i vindece...

Cazuri similare s-au petrecut și în sudul Italiei, unde „boala" a primit o altă denumire: tarantism. Aici, localnicii credeau că toxina secretată în corpul lor de mușcătura tarantulelor le-ar otrăvi sângele și dansau compulsiv, în încercarea de a elimina substanța nocivă. Deși a fost propusă ipoteza intoxicării cu o ciupercă otrăvitoare, numită „cornul secarei", aceasta este improbabilă, întrucât manifestările au avut loc și în zone unde nu era cultivată secara.

Mult mai probabilă pare teoria unei isterii de masă, produsă de o combinație de stres și fanatism religios. Știm cu certitudine că fenomenul de la Strasbourg a avut loc pe fondul unei perioade de foamete, războaie și mari greutăți. La fel, se pare că oamenii acelor vremuri erau încredințați că faptele lor rele ar fi putut atrage blestemul sfinților – Sfântul Vitus, de pildă, era considerat sfântul patron al dansatorilor, fiind creditat cu capacitatea de a blestema oamenii păcătoși.

Nu lipsit de interes este faptul că asemenea manifestări au încetat odată ce fanatismul religios specific catolicismului medieval s-a stins încetul cu încetul. Singurul echivalent modern al acestei „manii a dansului" pare să fie epidemia de râs din 1962, care a afectat fetele de la o școală misionară din Tanganyka și alte câteva sute de persoane din comunitatea locală, timp de 18 luni.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

18 iunie 1974

A murit mareșalul Ghiorghi Jukov

Considerat cel mai iscusit comandant sovietic din al Doilea Război Mondial, Jukov s-a născut într-o familie de țărani de lângă Moscova, în 1896, și, după ce a lucrat ca ucenic la o fabrică, a fost înrolat în cavaleria țaristă ca simplu soldat, în Primul Război Mondial. Ulterior, a cunoscut o ascensiune fulminantă în Armata Roșie, devenind comandant al cavaleriei acesteia, în Războiul Civil din Rusia.

Absolvent al Academiei Militare Frunze în 1931, el a fost numit în 1939 lider al trupelor sovietice din regiunea de graniță cu Manciuria și i-a învins pe invadatorii japonezi de aici. Șef de stat-major în războiul de iarnă contra Finlandei (1939-1940), a comandat districtul militar Kiev până în ianuarie 1941, când a fost numit șef de stat-major al Armatei Roșii. După invazia nazistă asupra URSS, a apărat cu succes Leningradul și Moscova.

Numit Comisar al Poporului pentru Apărare, în august 1942, el a devenit cel mai apropiat consilier militar al lui Stalin și principalul inițiator al planurilor de luptă. A apărat cu succes Stalingradul, prinzând în capcană armata feldmareșalului von Paulus, a supervizat bătălia de la Kursk și apoi contraofensiva care avea să ducă trupele sovietice până la Berlin. După război, Stalin l-a acuzat de „bonapartism" și l-a exilat departe de Moscova, dându-i niște posturi umilitoare. Abia în februarie 1953, Stalin l-a rechemat, având nevoie de experiența lui pentru un război contra Occidentului, considerat iminent.

La moartea dictatorului, Jukov l-a arestat personal pe temutul Beria, șeful serviciilor secrete sovietice și l-a sprijinit pe Hrușciov. A redevenit ministru al Apărării, dar Hrușciov l-a îndepărtat din funcție în momentul în care a încercat să elibereze armata de sub tutela Partidului. Izolat de noua conducere a lui Brejnev, mareșalul a continuat să se bucure de un uriaș sprijin popular până la moartea lui, în 1974.

E bine de ştiut

Durerea generată de cei mai voluminoşi nervi din organism

De cele mai multe ori, extrem de intensă, durerea care porneşte din partea inferioară a spatelui, coboară la coapsă şi de-a lungul piciorului ne atenţionează asupra unei suferinţe a nervului sciatic.

E bine de ştiut că nervii sciatici sunt cei mai voluminoşi şi lungi din organism. Pornesc din zona inferioară a coloanei lombare, trec prin fiecare oscior, până la genunchi, unde se împart în două ramuri care ajung până în călcâi şi degetele piciorului. Acest nerv controlează articulaţia şoldului, genunchiului şi gleznei, muşchii coapsei, gambei piciorului şi ne permite să percepem senzaţiile la contactul cu excitanţii exteriori.

Crizele de lombo-sciatică apar atunci când nervul sciatic este comprimat, inflamat sau lezat.

Durerea este ascuţită, ca o crampă foarte dureroasă, care apare brusc, în urma unui efort fizic intens, a unei poziţii incorecte sau a unei mişcări greşite.

În privinţa tratamentului, se administrează un analgezic sau un antiinflamator şi este util repausul la pat. Şi căldura relaxează muşchii contractaţi şi alină durerea, aşa că aplicaţi pe zona dureroasă o pernă electrică sau faceţi băi calde.

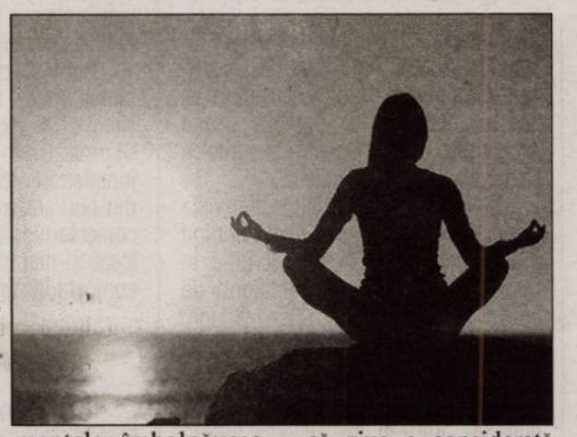
Vi se pot recomanda şi şedinţe de kinetoterapie, masaj sau fizioterapie.

Dr. ANDY ANDREI

Pentru dumneavoastră, doamnă

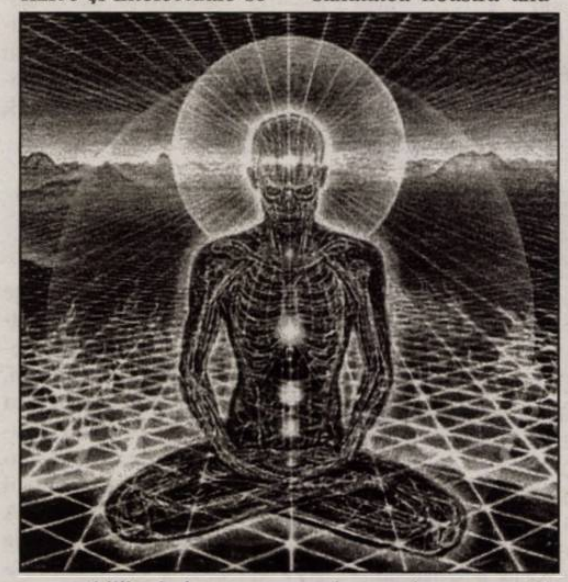
Câte ceva despre fluxul de energii ale organismului

Dacă săptămâna trecută argumentam rolul emoţiilor negative în apariţia bolilor, cercetătorii chinezi extind subiectul considerând trei elemente „vinovate”.



În primul rând este vorba despre întreruperea fluxului de energii al organismului (qi). Apoi, dezechilibrul dualităţii yin-yang reprezintă altă posibilă cauză a apariţiei bolilor. Surprinzător poate, consideră cercetătorii chinezi, chiar şi sentimentele îmbolnăvesc.

Iată şi argumentele cercetătorilor. Energia consumată în fiecare zi se recuperează prin odihnă, alimentaţie şi tehnici energetice. În cazul suprasolicitării fizice şi intelectuale se



rupe echilibrul yin-yang, făcând posibilă apariţia bolilor. Energia qi are o curgere specifică prin cele 12 meridiane. Când qi-ul unui organ nu este echilibrat, acesta nu mai poate completa circuitul natural al meridianului afectând organul învecinat: inima spijină splina, iar energiile splinei circulă între plămâni şi intestinul gros, apoi de la plămâni circulă spre ficat şi vezica biliară. De la ficat energiile subtile sunt reciclate prin intermediul meridianelor şi închid circuitul ajungând la inimă. Dacă energiile dinspre inimă sunt dezechilibrate, acest dezechilibru afectează negativ celalalte organe vitale. Dereglarea este cauzată de blocarea anumitor puncte pe traseul meridianelor energetice.

Medicina chineză explică energetic urmele pe care le lasă în sănătatea noastră anumite sentimente, trăiri, comportamente. Îmbolnăvirea poate fi atât psihică, dar şi fizică. De exemplu, minciuna, gândurile şi faptele rele emit anumite semnale subtile, care perturbă fluxul energetic al individului. În timp apar tensiuni şi blocaje ale meridianelor, afectând organismul. Să nu aveţi impresia că sentimentele îmbolnăvesc organismul la întâmplare. Nici vorbă. Astfel, stările de furie afectează ficatul, determinând mişcarea energiei spre partea superioară a corpului.

Starea de bucurie, pentru că încetineşte circulaţia energetică, îmbolnăveşte inima. Sentimentul de îngrijorare slăbeşte splina, determinând stagnarea energiei, iar teama şi spaima aduc prejudicii grave rinichilor datorită tulburării energiei din partea inferioară a corpului. Despre tristeţi şi suferinţe sufleteşti se spune că îmbolnăvesc plămânii.

Pentru reechilibrarea energiilor se impune să acordăm importanţa cuvenită odihnei, mişcării şi respiraţiei corecte. Rezistenţa corpului slăbeşte atât atunci când nu ne odihnim, dar şi când lenevim mai mult decât este necesar. Efectul yang al somnului se manifestă dacă dormim chiar şi zece ore, în timpul nopţii. De asemenea, dacă vă culcaţi înainte de ora 22, organismul va fi echilibrat energetic, iar dacă se depăşeşte ora respectivă corpul va fi încărcat mai mult yin. Altă posibilă greşeală: odihna de peste zi care nu poate compensa o noapte pierdută, pentru că ziua e considerată yin.

Ne îmbolnăvim dacă nu facem mişcare, dar şi când facem prea multă. Exerciţiile fizice tensionează muşchii având efect yang, în timp ce lipsa de mişcare duce la un efect yin. La fel se întâmplă în cazul exerciţiilor în exces, care afectează sângele şi ficatul. Se precizează, de asemenea, că anumite tipuri de exerciţii provoacă stagnarea energiei în unele părţi ale corpului.

Astfel, ridicarea greutăţilor opreşte fluxul energetic la nivelul părţii inferioare a corpului. Alergarea opreşte energia la nivelul genunchilor, iar tenisul opreşte energia la nivelul coatelor.

Pentru echilibrarea organismului este foarte importantă respiraţia corectă. O respiraţie corectă adâncă, are efect yang, ajutând la oxigenare şi la detoxifiere. Inspiraţia este yin, iar expiraţia este yang.

Medicina tradiţională chineză recomandă să respirăm numai pe nas pentru ca organismul să beneficieze de energia ionilor negativi. În felul acesta qi-ul ajunge prin meridiane, nervi şi sânge la creier, în sistemul nervos, la organe şi în ţesuturi, reîncărcând fiecare celulă a corpului.

Gastronomice

Cartofi umpluţi cu brânză

6 cartofi, 150 g brânză sărată, 2 ouă, sare, piper, mărar, smântână.

Se spală cartofii şi se fierb pe jumătate. Se curăţă, se taie în două şi se scobesc. Se face o umplutură dintr-o felie groasă de pâine înmuiată în lapte şi stoarsă, brânză de vacă, ouă, sare, piper şi mărar tocat. Se umplu jumătăţile de cartofi, se presară deasupra brânză rasă şi se aşază cu unt într-o tavă. Se ţin în cuptor până se rumenesc şi înainte de a-i servi, se pun deasupra câteva linguri de smântână.

Peşte cu portocale

1 kg file peşte, 2 portocale, o lămâie, 100 g unt, sare, piper, pătrunjel.

Se porţionează fileurile. Portocalele şi lămâia se curăţă de coajă până la pulpă. Fiecare bucată de peşte se aşază pe folie de aluminiu, iar deasupra se pun două felii de portocală şi una de lămâie. Se adaugă un cubuleţ de unt, se condimentează şi se împachetează în folie. Se pun pachetelele cu peşte într-o tavă, se adaugă o cană cu apă şi se dau la cuptor, la foc potrivit, aproximativ 20 minute. Când sunt gata, se scoate peştele din folie şi se toarnă deasupra sosul care s-a format.

Pulpe cu sos de ceapă

1 kg pulpe de pui, 150 ml ulei, 50 g făină, 700 g ceapă, boia de ardei dulce, o lămâie, sare.

Pulpele se curăţă, se sărează şi se prăjesc în ulei. În uleiul rămas se căleşte făina, se adaugă ceapa tocată mărunt şi se continuă călirea. Se stinge cu apa, se adaugă boia şi se lasă să fiarbă 30 minute. Se adaugă sosul peste carne, se potriveşte de sare şi se pune zeama de lămâie. Se mai fierbe 20 minute la foc potrivit.

Gogoşi cu mere

2 kg mere, 6 ouă, 175 g zahăr, 400 g făină, 150 g zahăr pudră, 1 plic zahar vanilat, sare, ulei pentru prăjit.

Merele se curăţă şi se dau pe răzătoare, se scurge sucul, se amestecă bine cu zahăr, puţină sare, cu gălbenuşurile, făină şi albuşurile bătute bine. Din această compoziţie se formează gogoşi mici care se prăjesc în ulei încins şi se pudrează cu zahăr amestecat cu zahăr vanilat.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Dosarele frumuseţii

Fără riduri

Un adevăr pe care nu trebuie să-l ignorăm este acela că o mască aplicată o dată sau de două ori pe săptămână va reda tenului tern, uscat şi ridat, catifelarea, hidratarea, frumuseţea şi va estompa ridurile.

Măştile emoliente sunt ideale pentru regenerarea tenului şi pentru prevenirea ridurilor. Ingredientul de bază al acestor măşti, alături de miere, este gălbenuşul de ou. Frecaţi un gălbenuş de ou cu o linguriţă de miere şi o linguriţă de ulei de măsline, aplicaţi masca pe faţă, iar după 20 de minute clătiţi obrazul cu o infuzie călduţă de muşeţel.

Tenurile care se irită uşor beneficiază de măştile calmante la care se folosesc infuzii de muşeţel, de sunătoare sau de tei. Se infuzează două linguriţe de plantă din acest amestec în 250 ml de apă clocotită. Când se răceşte infuzia se aplică pe faţă şi se lasă un sfert de oră, apoi se spală obrazul cu apă minerală.

Măştile hidratante se aplică pe ***tenurile uscate, deshidratate.*** Aceste măşti conţin lapte (sau smântână) şi suc de morcovi. Şi mai eficientă este masca formată din nouă linguri de brânză de vaci şi două linguri de suc de morcovi.

Persoanelor cu ***tenul gras*** li se recomandă o mască alcătuită doar din iaurt, care se întinde pe faţă şi se lasă 20 de minute.

Tenurile îmbătrânite sau deosebit de deshidratate reacţionează bine la măştile cu ulei de măsline sau de migdale.

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Incidentul „Nimitz” continuă să fascineze

În decembrie 2017, „New York Times” dezvăluia incidentele OZN care au avut loc în 2004, pe coasta de vest, în timpul unor exerciţii ale marinei militare americane, în jurul portavionului USS Nimitz.

Am informat cititorii acestei pagini privind declaraţii ale martorilor, precum şi cu descrierea dedesubturilor proiectului secret prin care Pentagonul a vrut să afle ce anume au fost acele OZN-uri, de unde veneau şi dacă puteau fi reproduse performanţele lor inexplicabile.

În 2017 şi 2018, au devenit publice, pe căi neoficiale, şi trei videoclipuri, nu foarte clare, care au făcut senzaţie, arătând presupuse întâlniri bizare ale piloţilor din Marina militară cu OZN-uri. Cel puţin un videoclip, de 76 de secunde, prezenta un OZN ciudat, de forma unei bomboane „Tic Tac”, având în jur de 12 metri lungime şi formă ovală, OZN întâlnit deasupra Oceanului Pacific, la 100 de mile de coasta San Diego. Filmările au fost realizate de un pilot, folosind o cameră tip Forward Looking Infrared (FLIR) montat pe un avion Super Hornet F/A-18.

Dovezi ascunse

Anul trecut, Marina SUA a confirmat validitatea celor trei videoclipuri. Departamentul Apărării a recunoscut că ele arată într-adevăr „fenomene aeriene inexplicabile”, dar a adăugat că videoclipurile nu erau destinate să fie văzute de public.

În mod firesc, o astfel de declaraţie a alimentat speculaţiile potrivit cărora Marina ştie mult mai multe decât este dispusă ca să recunoască. Toamna trecută, revista Popular Mechanics a intervievat mai mulţi martori ai incidentelor de pe Nimitz, care au spus că au văzut şi un videoclip mai lung şi mai bun al întâlnirii decât cele care circulă. Un martor, de exemplu, a spus că „a văzut cu siguranţă o înregistrare care avea aproximativ 8-10 minute şi era mult mai clar”.

Pentru a verifica aceste presupuneri, cercetătorul OZN, Christian Lambright, a trimis o cerere, în virtutea Legii pentru Libertatea Informaţiilor (FOIA) către Oficiul de Informaţii Navale (ONI) al Marinei militare, pentru „porţiuni relevante de înregistrări şi rapoarte legate de investigarea detectării şi întâlnirilor cu vehicule aeriene anormale (AAV) de către personalul implicat în operaţiunile Nimitz Carrier Strike Group în largul coastei de vest a Statelor Unite ale Americii în perioada aproximativ 10-16 noiembrie 2004”. El a precizat că a folosit denumirea „AAV”, deoarece aceasta a apărut într-un rezumat al acestor evenimente, dar ar putea exista şi alţi termeni folosiţi în materialul pe care îl solicita.

La două luni de la depunerea cererii, Lambright a primit un răspuns de la Camille V'Estres, coordonatorul FOIA al Oficiului de Informaţii Navale. În răspuns scria: „Examinarea înregistrărilor şi sistemelor noastre dezvăluie că ONI nu are înregistrări relevante legate de solicitarea dvs... Am descoperit anumite diapozitive informative clasificate top secret... Autoritatea de Clasificare Originală a stabilit că eliberarea acestor materiale ar provoca daune excepţional de grave pentru Securitatea Naţională a Statelor Unite”.

M.J. Banias, contributor la revista Popular Mechanics, a verificat în mod independent dacă aşa stau lucrurile. În răspunsul primit de la purtătorul de cuvânt al Pentagonului, Susan Gough, se spune: „Videoclipul este în posesia Departamentului Apărării, mai exact al US Navy” dar, aşa cum s-a mai precizat anterior, „întrucât investigarea observaţiilor UAP (prescurtarea pentru „fenomene aeriene neidentificate” n.n.) este în desfăşurare, nu vom discuta public rapoarte/observaţii individuale. Cu toate acestea, vă pot spune că data videoclipului USS Nimitz din 2004 este 14 noiembrie 2004. De asemenea, vă pot spune că lungimea videoclipului care circulă din 2007 este aceeaşi cu lungimea videoclipului sursă. Nu ne aşteptăm să lansăm acest videoclip”.

Între timp, cineva s-a întrebat care mai este atmosfera pe portavionul USS Nimitz la ora actuală. Ca răspuns, pe 20 februarie 2020 ziarul Daily Mail a publicat un interviu exclusiv, luat, cu

câteva zile înainte, chiar pe bordul navei, de Ryan Parry „West coast editor”, ofiţerului comandant al superportavionului marinei americane, căpitanul Max Clark. Acesta a preluat comanda navei la 1 august 2019 şi nu fusese aici acum 16 ani, când au fost făcute neobişnuitele observaţii.

Acum, pe puntea de comandă, comentariile sale au fost sobre: „Din perspectiva mea, avem obligaţia să ne asigurăm că spaţiul aerian este curat, fie că este vorba despre UAP (fenomene aeriene neidentificate) sau UAV (vehicule aeriene fără pilot)... Aceasta adaugă un alt nivel din punctul de vedere al unui pilot, pentru a vedea şi a evita... şi, de asemenea, sunt şi sistemele noastre radar care caută asemenea lucruri, pentru a ne asigura că toată lumea este în siguranţă.”

O disponibilitate mai mare pentru comentarii a găsit reporterul la Nick Pope, cel care a investigat OZN-urile, în mod oficial, pentru Ministerul Apărării din Marea Britanie în anii 90. El a declarat că afirmaţiile căpitanului Clark vin ca o surpriză. „Acestea sunt comentarii fascinante şi este interesant însuşi faptul că au fost făcute, deoarece, în urma unor tensiuni cu US Navy, Departamentul Apărării şi-a asumat recent să răspundă exclusiv la orice întrebare legată de OZN-uri care ar veni din mass-media... Dar căpitanii navelor sunt personaje cu voinţă puternică şi nu acceptă să li se pună botniţă... Linia oficială implica să se vorbească doar în termeni generali despre necesitatea de a ne feri de incursiuni neautorizate în spaţiul aerian militar restrâns, cu scopul de a promova siguranţa”.

„Ceea ce se încearcă să se minimalizeze, faţă de toată lumea, este faptul cutremurător că guvernul american încă nu ştie ce sunt aceste obiecte... Linia Departamentului Apărării este că obiectele văzute de aviatorii navali în timpul incidentului USS Nimitz rămân «neidentificate»”.

Pope a adăugat că există „sensibilităţi uriaşe” în legătură cu incidentul Nimitz, iar recenta admitere de către Marina SUA a faptului că posedă înregistrări video încă secrete, a adus din nou afacerea în lumina media. Iar comentariile căpitanului Clark alimentează şi mai mult speculaţiile care înconjoară filmările care au uluit lumea.

Martori de prima mână

Ryan Parry menţiona că cel puţin şase piloţi Super Hornet au luat contact vizual sau instrumental cu OZN-ul din 14 noiembrie 2004. Întâlnirile, care sunt documentate în numeroase interviuri cu martori de primă mână, rămân un mister, iar viteza şi mişcările incredibile ale obiectului au condus la speculaţii cu privire la originea extraterestră.

Parry a amintit şi de faptul că Chad Underwood, fostul aviator al Marinei a rupt tăcerea, cu o lună înainte, într-un interviu. Underwood fusese cel care a filmat, în 2004, celebrul videoclip „Tic-Tac”, în timp ce zbura într-un F/A-18F Super Hornet, ca parte a grupului de transport USS Nimitz.

Videoclipul original FLIR1, din întâlnirile de la Nimitz, s-a difuzat online încă din 2007, iar martorii spun că versiuni ale videoclipului au fost vehiculate pe larg pe intranetul Marinei – folosit pentru a comunica între navele din grupul ataşat portavionului – iar un marinar necunoscut din grup probabil că l-a „scăpat” pentru prima dată în public.

Underwood a spus că obiectul alungit, fără aripi, în formă de „Tic Tac” fusese reperat de pe coasta Mexicului, desupra Oceanului Pacific. El a mai dezvăluit că crucişătorul cu rachete ghidate, din clasa Ticonderoga, USS Princeton, parte a Carrier Strike Group 11, a urmărit, în mod intermitent, aeronavele misterioase, timp de două săptămâni, pe un radar pasiv AN/SPY-1B avansat. Contactele radar au fost atât de inexplicabile, încât sistemul a fost chiar închis şi repornit de câteva ori, în ipoteza că dădea erori, dar operatorii au continuat să vadă şi după aceea aeronavele necunoscute. Pe 14 noiembrie 2004, comandantul David Fravor, zburând într-un Super Hornet F/A-18F, a avut un contact vizual cu obiectul. Când el a aterizat pe puntea portavionului, i-a spus lui Underwood, care tocmai se pregătea să decoleze, să fie atent la ciudata apariţie. Acesta îşi amintea cum a văzut brusc un „blip” pe radar înainte de a începe s-o urmărească pe camera cu termoviziune FLIR.

„Lucrul care mi-a sărit în ochi cel mai mult a fost cât de dezordonat se comporta”, a declarat Underwood. „Şi ceea ce vreau să spun prin «dezordonat» este că schimbările sale în altitudine, viteză şi aspect au fost deosebite de toate lucrurile pe care le-am întâlnit înainte, în timp ce zburam împotriva altor ţinte aeriene.”

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Şocul viitorului... preşedinte

Tentativa din 30 martie 1981, de asasinare a preşedintelui recent ales al SUA, Ronald Reagan, a avut un deznodământ destul de rapid şi limpede: atentatorul, John Hinckley, un tânăr diagnosticat medical cu manie obsesională, a fost reţinut şi internat într-un spital de psihiatrie, din care a fost eliberat condiţionat în 2016.

În acelaşi timp însă, au proliferat unele ipoteze neoficiale asupra incidentului, unul dintre „ecouri” fiind încercarea congresmenului Larry McDonald de redeschidere a dosarului. Politicianul a fost declarat mort, în urma doborârii de către sovietici, pe 1 septembrie 1983, a avionului în care se afla.

O teorie a supremei conspiraţii?

Democratul cu tendinţe conservatoare Lawrence Patton McDonald, vărul generalului George S. Patton, avea 48 de ani când a fost ucis. Chiar în 1983, el a subliniat legăturile strânse dintre Consiliul pentru Relaţii Externe (CFR), ONU, CIA şi URSS, susţinând că elitele politico-economice din Statele Unite susţineau transferul unor tehnologii de vârf către sovietici: „Ei înşişi admit aceasta. Uitaţi-vă la «Tragedy and Hope» a profesorului Caroll Quigley, chiar el membru al acestor grupuri de elite, unde spune: «într-adevăr, lucrăm la aşa ceva; e adevărat, colaborăm cu comunismul; da, acţionăm hotărâţi în sensul unei uniformizări globale; da, lucrăm pentru un guvern mondial. Singura mea observaţie ar fi că trebuie să păstrăm secretul»”.

Jocurile foamei de putere

Imediat ce Statele Unite şi întreaga lume au aflat de atentatul în urma căruia preşedintele Reagan trebuia operat de urgenţă, un singur nume s-a aflat pe buzele tuturor: George Bush Sr., vicepreşedintele aflat chiar atunci în Texas. Aceasta, deşi, la numai câteva ore după incident, cel care a declarat public, din capitală, că „deţine controlul” era secretarul de stat Alexander Haig. Numai că „Ronnie” şi-a revenit în scurt timp şi popularitatea sa naţională, riguros contabilizată politic, a făcut un salt spectaculos, cu 11 procente.

Apoi, odată cu anchetarea, judecarea şi condamnarea lui Hinckley, totul părea că s-a clarificat. Oricum, era limpede că dramaticul moment „30 martie” se înscria în suita de eşafodaje ultracunoscute, clădite pe cele mai înalte niveluri ale puterii, care îi propulsase brusc la vârf, de pildă, pe Harry Truman după moartea lui Roosevelt ori pe Lyndon Johnson după asasinarea lui John F. Kennedy.

Cel puţin în parte, pornind de la o asemenea ipoteză a gândit şi a încercat să afle ceea ce, foarte probabil, „nu trebuia” să fie cunoscut de anumite cercuri şi nici de populaţie, deputatul de Georgia (Districtul 7) din Camera Reprezentanţilor Statelor Unite ale Americii menţionat mai sus – Larry McDonald. Din păcate, temerara iniţiativă i-a fost fatală şi – oarecum în subsidiar – se poate observa un detaliu foarte interesant al întregii afaceri: unii dintre cei vizaţi de „curiozitatea” insistentă a acestuia se ştia că sunt membri ai unor societăţi elitiste secrete angrenate în jocuri tenebroase extrem de periculoase.

Congresmenul McDonald era considerat un anticomunist „visceral”, iar pornirile sale patriotice îl împinseseră în mai multe rânduri la exprimarea unei opoziţii ferme faţă de foarte puţin cunoscuta Nouă Ordine Mondială, deja aflată la ora aceea într-un gen de marş triumfal către atingerea sinistrelor sale obiective.

Într-un asemenea context, prezenţa activă a unui personaj hotărât să facă dezvăluiri şocante despre existenţa unor planuri oculte antiumane nu putea fi tolerată. Acestea ar putea fi motivele principale pentru care, pe 1 septembrie 1983, avionul zborului KAL-007 a fost doborât, între cele 269 de victime (pasageri şi membrii echipajului) aflându-se şi Larry McDonald. Deşi ulterior a apărut, aşa cum vom vedea săptămâna viitoare, teoria halucinantă că el ar fi supravieţuit, alături de alţi pasageri...

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Incendiile „arheologice” din Australia

Într-un fel sau altul, toate marile tragedii petrecute pe glob de-a lungul istoriei – declanşate sau nu de om – sunt legate şi de artă, de inventică, de medicină şi de oricare alt domeniu ce compune civilizaţia şi evoluţia lumii. Astfel, un exemplu recent îl constituie incendiile devastatoare din Australia, care au produs mari dezastre, dar au scos la iveală şi o magistrală realizare umană, mai veche decât faimoasele piramide egiptene.

Mai vechi decât piramidele

În sudul statului Victoria, dezastrul ecologic produs de foc a făcut să dispară o suprafaţă imensă de păduri şi, odată cu ele, un număr la fel de impresionant de vieţuitoare. Pentru oamenii de ştiinţă a existat însă şi un gen de revers al medaliei cu totul insolit. În situl aborigen Budj Bim, mistuirea vegetaţiei luxuriante a scos la vedere una dintre cele mai vaste reţele de acvacultură din lume, creată de populaţia băştinaşă din acele vremuri îndepărtate. Şi nu de acum câteva secole, ci veche de peste 6.600 de ani. Adică, realizată cu mult înainte de construirea piramidelor egiptene.

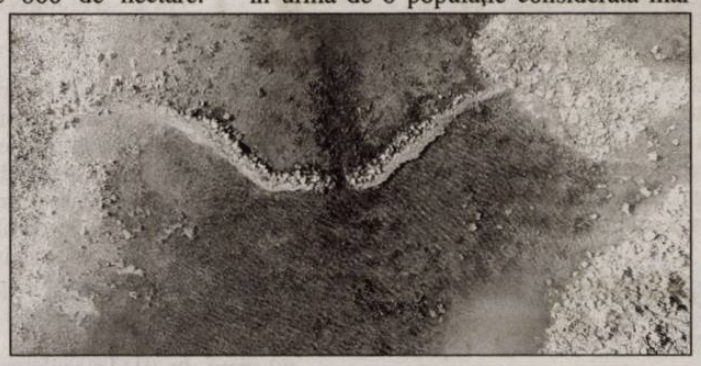
Oamenii care au construit uluitorul sistem de canale formau populaţia cunoscută sub numele Gunditjmara, scopul lor fiind de a captura şi a recolta kooyang (specie de anghile cu care se hrăneau). Sistemul era bazat pe redirecţionarea, modificarea şi gestionarea liberă a căilor navigabile şi a zonelor umede. Materialul folosit este constituit din roci vulcanice formate în urma erupţiilor unui vechi vulcan din zonă, Mount Eccles, astăzi aflat în „adormire”.

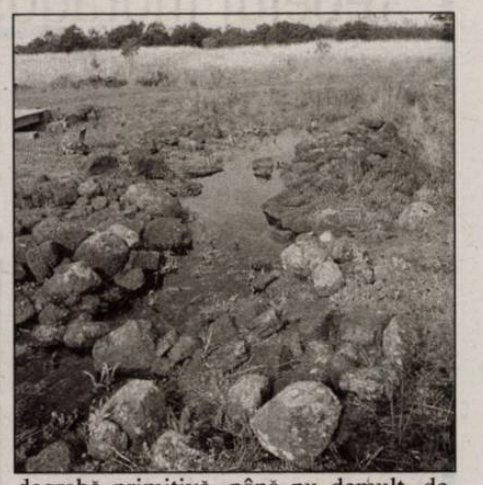
Dar, dacă fenomenul natural de odinioară a venit cumva şi în folosul populaţiei băştinaşe, prin furnizarea în mod natural a materialelor de construcţie, incendiile de anul trecut au distrus pădurile pe o suprafaţă de aproape 800 de hectare. Totuşi, în acest fel a fost posibilă şi descoperirea uimitoarelor vestigii de civilizaţie.

Perenitatea inteligenţei umane

Experţii veniţi în situl Budj Bim au găsit un canal ascuns până atunci de ierburi şi de vegetaţia specifică înaltă, acesta măsurând în lungime circa 25 de metri, ceea ce era foarte important pentru nivelul de dezvoltare de acum şase milenii şi jumătate. Semnificativ pentru eforturile depuse de toţi cei implicaţi în acţiunile impuse de contextul incendiilor a fost şi faptul că pompierii s-au aflat într-o linie întâi a protejării patrimoniului. Pentru a nu deteriora inutil zona, ei au folosit tehnici cu impact scăzut, înlocuind astfel maşinile grele din dotare, folosite masiv în alte puncte de intervenţie.

Valoarea deosebită a sitului arheologic Budj Bim a fost recunoscută oficial în iulie 2019, când a intrat în patrimoniul mondial UNESCO. Bazinele, canalele de deversare, barajele construite cu milenii în urmă de o populaţie considerată mai





degrabă primitivă, până nu demult, demonstrează că omenirea nu a evoluat liniar pe planetă, ci în multe regiuni s-au realizat obiective de mare importanţă practică şi care ilustrează totodată impresionanta forţă a fiinţei umane de a inova, a construi şi a proiecta în folosul multor generaţii asemenea elemente reprezentative pentru inteligenţa nativă a miraculosului ansamblu numit biosferă terestră.

Din perspectivă arheologică, timpul profund relevat şi de investigaţiile etnologice ori antropologice se referă la o perioadă de cel puţin 32.000 de ani pe care aborigenii au trăit-o în peisajul cultural Budj Bim. Relaţia dinamică şi continuă dintre Gunditjmara şi pământul lor este în zilele noastre perpetuată de sisteme de cunoştinţe păstrate prin transmiterea orală şi continuitatea practicilor tradiţionale.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Pădurea Manafu

Situată în judeţul Giurgiu, mai exact în Câmpia Burnazului, la vest de satul Valea Bujorului, pădurea Manafu a fost declarată rezervaţie forestieră încă din 1954, fiind un important centru cinegetic şi spaţiu propice dezvoltării unor specii de plante pe cale de dispariţie, precum bujorul românesc. Şi asta deoarece, deşi este situată într-o zonă de câmpie, pădurea dispune de condiţii de mediu diferite, solurile de aici aparţinând grupei cernoziomurilor, cu insule de soluri freatic-umede, ceea ce explică existenţa vegetaţiei specifice zonelor mlăştinoase.

Pădurea dispune de o largă biodiversitate, aici întâlnindu-se atât mai multe soiuri de stejar, destul de rar întâlnite în această parte a continentului (cer – Quercus cerris, gârniţă – Quercus frainetto şi stejar brumăriu – Quercus pedunculiflora), cât şi salcâm, păducel, lemn câinesc etc.

Nimic nu egalează însă splendoarea luminişurilor, care atinge apogeul în lunile mai-iunie, când bujorul românesc aprinde, efectiv, pădurea cu al său roşu specific, de-a dreptul impresionant. Aşadar, dacă locuiţi în Capitală – dar nu numai – şi doriţi să petreceţi câteva ore în natură, netulburaţi decît de ciripitul păsărelelor şi de adierea vântului printre frunze, pădurea Manafu constituie destinaţia potrivită.

Pădurea se află relativ aproape de Bucureşti şi pe un traseu nu foarte aglomerat. În această perioadă aveţi toate şansele să găsiţi bujorii înfloriţi, iar spectacolul reprezentat de dansul sutelor de nuanţe de roşu ce împodobesc pădurea merită orice efort.

De asemenea, tot aici aveţi posibilitatea să admiraţi în mediul lor natural fazani, iepuri şi căprioare, pădurea Manafu constituind un important centru cinegetic al zonei.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Mănăstirea Topolniţa

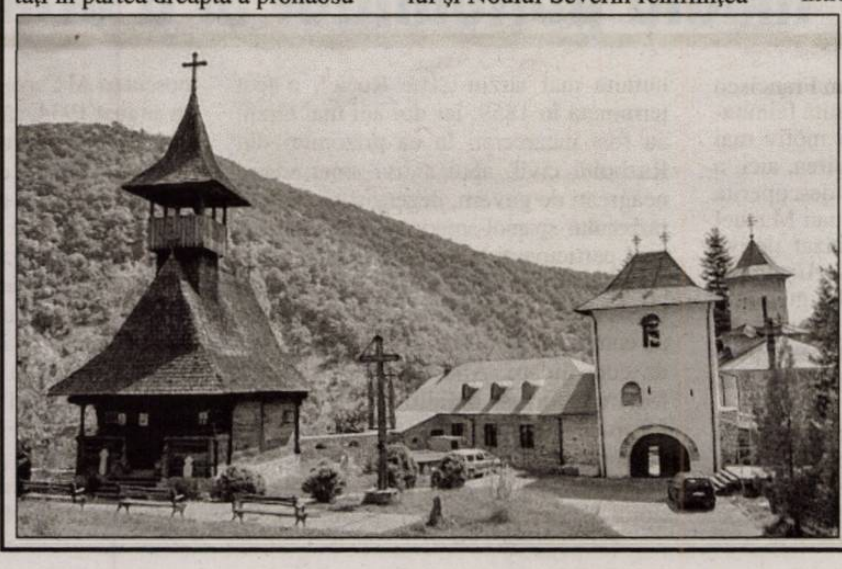
Aflată în comuna Izvoru Bârzii, din judeţul Mehedinţi, Mănăstirea Topolniţa, cu obşte de călugări, are hramurile „Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul” şi „Sfinţii Împăraţi Constantin şi Elena”.

Biserica actuală a fost ridicată pe locul uneia mai vechi care, după tradiţie, a fost construită de Sfântul Nicodim, ctitorul Tismanei. Unele lucrări consideră însă că aici fusese o sihăstrie datând din secolul al XV-lea. Noua construcţie datează din 1646, ctitorul ei fiind boierul Lupu Buliga, vel căpitan în timpul lui Matei Basarab şi al soţiei sale, Stanca. Cei doi ctitori au fost îmnormântaţi în partea dreaptă a pronaosului bisericii, în partea stângă fiind mormântul fiicei lor, Stoichiţa, moartă în decembrie 1655.

În 1673, biserica este pictată în stil bizantin, autorii lucrării fiind zugravii Gheorghe Grecul şi Dima Românul. Fresca s-a păstrat până în zilele noastre. În secolul al XVII-lea este construită şi clopotniţa, iar catapeteasma datează din 1782.

În 1864, în urma secularizării averilor mănăstireşti aşezământul este părăsit şi chiliile se distrug de vreme.

În 1912, Comisia Monumentelor Istorice face reparaţii parţiale şi reconstruieşte trei chilii şi, în 1930, Episcopia Râmnicului şi Noului Severin reînfiinţează viaţa monahală. În 1948, starețul Graţian Rudoe confecţionează de unul singur întregul mobilier din biserică.



Biserica din piatră şi cărămidă are ziduri groase iar sub streaşină, în exterior, prezintă mai multe rânduri de cărămizi aşezate în muchie. Este acoperită cu şindrilă şi are o singură turlă, mai ridicată deasupra naosului şi fiind acoperită cu tablă.

Este compartimentată în încăperile clasice: Altar, naos, pronaos, acesta din urmă nefiind foarte încăpător. Este despărţit de naos printr-un zid cu o deschidere de dimensiunea unei uşi. Pereţii sunt perforaţi de ferestre înguste.

Pictura interioară a fost spălată în 1920, iar în exterior se remarcă lucrarea „Judecata de apoi”, asemănătoare cu lucrările mănăstirilor din Moldova.

În biserică sunt păstrate moaşte ale mai multor sfinţi ruşi pe o placă memorială aflată la intrare, pe turnul cloponiţei, ce aminteşte că între zidurile sfântului aşezământ s-au refugiat doi căpitani din oastea de panduri a lui Tudor Vladimirescu, Ghiţă Cuţui Olteanul şi Simion Mehedinţeanu.

Mănăstirea este înconjurată de ziduri şi păstrează încă un turn de strajă.

De-a lungul timpului, locaşul a suferit mai multe restaurări şi în ultimii ani s-a ridicat aici şi o biserică de lemn, în stil oltenesc, strămutată din Spineni, judeţul Olt.

IRINA STOICA

Picasso

rebelul îndrăgostit de un cub

Născut la Málaga, pe coasta de sud a Spaniei, în 1881, Pablo Ruiz y Picasso – s-ar putea spune – a început să-i seducă pe cei din jur încă înainte să vorbească.

Talentul său artistic nativ era atât de copleşitor, încât chiar tatăl lui i-ar fi „predat", la numai 13 ani, propriile sale unelte de pictor, pensulele şi paleta pentru culori. Apoi, când s-a înscris la admitere în şcoala de arte din Barcelona şi i s-a acordat ca termen pentru examinare o lună, el a încheiat totul în numai o zi.

Portretul artistului în tinereţe

Mulţi ani mai târziu, freneticul Pablo a făcut o afirmaţie ce pare mai mult o joacă, însă care îl defineşte. Când era copil – spunea el – putea să deseneze ca Rafael. Şi a adăugat: „Dar mi-a luat toată viaţa să învăţ să desenez ca un copil". Poate că tocmai această provocatoare efervescenţă adolescentină i-a trasat un destin marcat de schimbări şocante. Dacă la început picta portrete şi peisaje destul de realiste, de la 20 la 25 de ani a trecut prin aşanumitele sale perioade „albastră" şi „roz", în care a înfăţişat elemente reale, concrete, precum copii afectaţi de sărăcie sau scene de circ.

Primul adevărat salt valoric l-a marcat în 1907, odată cu faimoasa pânză *Les Demoiselles d'Avignon* („Domnişoarele din Avignon"), în care a zugrăvit portretele distorsionate a cinci prostituate, şi care este considerată una dintre cele mai revoluţionare opere ale sale. Apoi, a venit marea cotitură: a deschis uşa pentru cubism, un stil abstract care reduce subiectele la forme geometrice.

Domnişoarele din Avignon

Până în 1912, Picasso inventase colajul prin ataşarea, de uleiurile pe pânză, a unor decupaje de ziare şi alte materiale. Acest lucru, împreună cu un accent sporit pe culoare, a precipitat o tranziţie de la ceea ce este cunoscut sub numele de Cubism analitic la Cubismul sintetic.

„Alpinistul" antifrancist şi procomunist

Pe tărâm artistic, Picasso a avut cea mai strânsă colaborare cu George Braque, împreună cu care a fondat Cubismul, în jurul anului 1909, amândoi fiind influenţaţi de arte străvechi reprezentate, spre exemplu, de sculptura iberică antică şi măştile africane. Bunul său prieten afirma că în parteneriatul lor au fost mai degrabă „ca doi alpinişti care au urcat muntele împreună". Cursul dramatic al istoriei i-a marcat însă şi lui destinul, foarte adânc. Războiul civil spaniol, a început în iulie 1936, când militarii conduşi de Francisco Franco s-au revoltat împotriva republicanilor aleşi democratic. Picasso, susţinător al acestora, a finalizat curând o serie de gravuri antifranciste şi a făcut prima sa declaraţie politică, afirmând despre casta militară că „a scufundat Spania într-un ocean de mizerie şi moarte".

Mai important însă, a pictat monumentala operă „Guernica", inspirat de un eveniment tragic, când avioanele naziste care luptau pentru Franco au transformat în pulbere şi moarte oraşul Guernica. Picasso a înfăţişat un cal rănit, un soldat decapitat, o femeie cu un copil mort în braţe şi alte imagini terifiante ale războiului. Tabloul de peste 25 de metri a fost expus mulţi ani, în timpul regimului fascist al lui Franco, la Muzeul de Artă Modernă din New York.

În acest context, cea mai dureroasă decizie din întreaga sa viaţă a fost cea de a se stabili definitiv în Franţa, încă în 1904. Nu va mai trăi niciodată în Spania, deşi s-a întors pentru câteva vizite înainte de izbucnirea războiului civil. Picasso a rămas în Franţa în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când naziştii ocupanţi i-au interzis să-şi expună lucrările. Ulterior, s-a mutat în sud, unde a rămas prolific până la sfârşitul vieţii. În 1944 s-a alăturat Partidului Comunist Francez, la vârsta de 62 de ani, imediat după ce Parisul a fost eliberat de naziști.

Într-un „palmares" nefast al artelor plastice, Picasso este de departe lider, cu circa 1.150 de lucrări listate ca furate, dispărute sau contestate, de peste două ori mai multe decât ale oricărui alt artist. Muzee din Olanda, Franţa, Grecia au suferit asemenea daune uriaşe.

Cea mai impresionantă afacere ce poate fi plasată în acest context rămâne însă descoperirea a 271 de lucrări ale marelui pictor în garajul fostului său electrician, valoarea lor totală fiind de 60-100 milioane de euro. Pe de altă parte, Picasso însuşi a fost suspectat de implicare în operaţiuni de contrabandă cu opere de artă, în 1911 fiind chiar bănuit de participare la celebrul furt al „Gioconde" lui Da Vinci din Muzeul Luvru.

Guernica

Mitul sclavilor din arenă

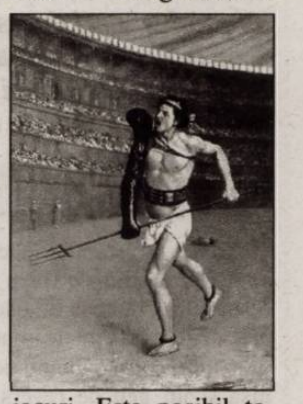
Imaginea gladiatorilor romani a fost puternic cosmetizată de-a lungul veacurilor, încât astăzi trăsăturile sale definitorii s-au pierdut, în loc fiind conturate un fel de personaje... hollywoodiene foarte pricepute în crearea de spectacole pline de tensiune. E important de ştiut că nu toţi gladiatorii au fost prizonieri capturaţi în bătălii şi transformaţi în sclavi.

Începând din secolul I d.Hr., ademeniţi de fiorul ancestral al încleştărilor pe viaţă şi pe moarte şi de urletul publicului, mulţi oameni liberi au început să semneze în mod voluntar contracte cu şcolile de gladiatori, în speranţa de a câştiga glorie şi recompense în bani. Aceşti războinici independenţi erau adesea bărbaţi disperaţi sau foşti soldaţi pricepuţi în lupte, dar unii erau patricieni de rang înalt şi chiar senatori dornici să-şi demonstreze calităţile războinice.

Un aspect tulburător al crudelor spectacole face trimitere la relaţiile dintre gladiatori. Deşi erau obligaţi să se lovească, să se rănească şi uneori să se ucidă între ei, unii dintre aceşti bărbaţi erau legaţi afectiv, precum şi printr-un simţ comun aparte al onoarei. Mulţi se considerau ca un fel de frăţie, iar unii chiar se organizau în uniuni sau colegii (asemănătoare sindicatelor), cu lideri aleşi şi având zeităţi protectoare.

Când unul dintre ei cădea în luptă, tovarăşii lui se asigurau că acesta este înmormântat cum se cuvine, că are pe mormânt o inscripţie care evocă victoriile sale în arenă, iar dacă avea soţie şi copii – că aceştia aveau să primească compensaţii pentru pierderea lor.

Femeile sclave erau condamnate frecvent să intre în arenă alături de gladiatorii bărbaţi, dar câteva au luat arma în mână din propria lor voinţă. Istoricii nu sunt siguri când au început femeile să lupte ca gladiatori, dar până în secolul I d.Hr. erau considerate prezenţe obişnuite în cadrul sângeroaselor



jocuri. Este posibil totuşi ca aceste războinice să nu fi fost luate foarte în serios în cultura romană patriarhală. Împăratul Domiţian punea frecvent femei să lupte împotriva unor gladiatori pitici. Una dintre cele mai cunoscute ilustraţii ale acestui aspect insolit se găseşte la British Museum.

Un basorelief de marmură din secolul al II-lea din oraşul Halicarnas (Bodrum, în Turcia modernă) înfăţişează două femei cu armuri, care ţin săbiile în poziţie de luptă între ele. Numele protagonistelor sunt înregistrate ca Amazon şi Achillia şi sugerează că acestea fuseseră înrobite. Numele lor nu erau cele reale, ci mai degrabă legate de poziţia lor de gladiatori: Amazon face referire la amazoane, miticele femei războinice, iar Achillia vine de la numele eroului legendar grec Ahile.

Alcatraz – insula pelicanilor şi a criminalilor

Mica insulă din Golful San Francisco bătută de vânturi aspre, devenită faimoasă în întreaga lume dintr-un motiv mai degrabă neobişnuit – construirea, aici, a „închisorii perfecte" – a fost descoperită în 1775 de ofiţerul spaniol Juan Manuel de Ayala. Numele ei anglicizat derivă din cel spaniol, *Isla de los Alcatraces* („Insula Pelicanilor"). În 1847, guvernatorul militar al Californiei, lordul John Charles Fremont, a cumpărat insula pentru Statele Unite, de la Mexic, plătind 5.000 de dolari.

În 1854, pe stânca cea mai înaltă a fost ridicat primul far de pe coasta vestică a Americii, înlocuit în 1909 de unul mai înalt. Fortăreaţa-închisoare, supranumită mai târziu „The Rock", a fost terminată în 1859, iar doi ani mai târziu au fost încarceraţi în ea prizonieri din Războiul civil, apoi nativi amerindieni neagreaţi de guvern, dezertori din timpul războiului spaniol-american ori civili chinezi participanţi la Revolta Boxerilor.

Din 1903, a urmat o perioadă oarecum latentă, în 1906 clădirea fiind distrusă de un cutremur chiar când se executau lucrări de consolidare. Abia în 1933, fortul a fost transformat definitiv în închisoare federală.

Între primii deţinuţi aduşi pe Alcatraz, poate chiar cel mai celebru, s-a aflat mafiotul Alphonse Gabriel Capone, mai cunoscut ca Al Capone. El a ajuns pe „Stâncă" în august 1934, când avea 35 de ani, fiind condamnat pentru evaziune fiscală (!) în Atlanta, deşi se cunoşteau numeroasele crime comise şi mai ales comandate de el, precum şi alte infracţiuni foarte grave ce îi aduseseră o avere fabuloasă.

În închisoare era „Condamnatul nr. 85" şi a devenit atât de cooperant, încât i s-a permis să cânte la banjo în trupa închisorii. Se înţelege că respectiva formaţie, care purta paşnicul nume de „Rock Islanders" („rock" – de la „stâncă", nu de la genul muzical!), nu pleca în turnee; susţinea concerte duminica, pentru alţi deţinuţi, în cadrul spectacolelor cu circuit... închis.

De-a lungul anilor, 36 de deţinuţi foarte periculoşi au încercat să evadeze din renumita închisoare, dar niciunul nu a ajuns în libertate. Cel puţin, nu oficial: 23 au fost prinşi, şase dintre ei, urmăriţi de poliţişti, au sfârşit împuşcaţi, iar doi s-au înecat în apele îngheţate ale golfului. Ceilalţi cinci evadaţi au dispărut şi s-a presupus că s-au înecat şi ei.

O tentativă devenită notorie a fost cea întreprinsă de fraţii John şi Clarence Anglin însoţiţi de Frank Morris, care au săpat un tunel în beton folosindu-se de linguri ascuţite. Hainele lor au fost găsite plutind în Golful San Francisco, dar nu s-a recuperat niciun corp, ceea ce i-a determinat pe unii să speculeze că, totuşi, cei trei ar fi putut scăpa.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Știați că...

◆ ...libelula este simbolul național al Japoniei? Aceasta este cunoscută și sub numele de „Insula libelulă".

◆ ...cunoscuta expresie „Șah-Mat" vine din limba persană? Înseamnă „Regele e mort".

◆ ...Martin Luther King (1929-1968), lider al mișcării populației de culoare din SUA a fost cel mai tânăr laureat al Premiului Nobel pentru pace? L-a primit în 1964.

◆ ...munții reprezintă cea mai mare parte din suprafața Japoniei? Este vorba de aproximativ 85 la sută.

◆ ...Dunărea este singurul fluviu din Europa care curge de la vest spre est.

◆ ...părul uman este aproape indestructibil? Nu poate fi distrus de nimic, nici măcar de apă, îngheț, acizi, ci doar de foc.

◆ ...trompa unui elefant este la fel de utilă ca mâna unui om? Cu ea pachidermul poate apuca chiar și o monedă de pe jos.

Știați că...

BERNA – orașul ursilor bruni

Capitala Elveției, Berna se află la o altitudine de 542 de metri, între doi munți, Gueren și Bantiger. Centrul orașului se află pe o peninsulă formată de râul Aarc și se remarcă prin atmosfera medievală, edificii tipice de culoare verzuie, trotuare acoperite de arcade, fântâni decorate cu statui. În 1405, zona a fost victima unui incendiu violent, dar clădirile au fost repede reconstruite în același stil.

Orașul a fost întemeiat în 1191 de către ducele Berchtold von Zahringen. Numele i s-a tras de la ursul care – conform legendei – a fost ucis aici de duce.

Inițial, orașul fusese ridicat doar pe peninsulă dar din secolul al XIX-lea s-au format cartiere noi dincolo de râu. Acestea erau accesibile datorită construcției de poduri înalte, primul dintre ele fiind Nydegg, ridicat în 1843 și având o lungime de 190 de metri. A urmat construcția podurilor din 1883 cu o lungime de 229 de metri, a celui din 1898, de 382 de metri și a celor din secolul trecut de 178 și 337,5 metri.

Remarcabil rămâne însă Centrul Vechi, considerat comoara orașului. Este locul preferat pentru plimbări și relaxare iar emblema acestuia este, fără îndoială Turnul Zytglogge, turn cu ceas, centru de viață urbană și memorial civic. De dimensiuni impresionante și cu o arhitectură aparte, a fost construit între 1218-1220 la poarta de vest, dar după ce zidurile orașului au fost mutate, a fost o vreme abandonat, apoi transformat în închisoare și distrus de incendiul din 1405. Reconstruit din piatră, a fost împodobit cu un ceas, care însă s-a defectat în scurtă vreme. În 1530 i-a fost instalat un mecanism complicat, realizat de Caspar Brunnor, și de atunci a funcționat fără întrerupere.

Ceasul prezintă și câteva figurine mecanice: un cocoș, câțiva urși, Chronos cu clepsidra sa și un bufon care dansează. Toate se mișcă zilnic cu doar patru minute înainte de ora nouă și atracția este sporită de mecanismul foarte complicat care însoțește vechiul ceas, anunțând poziția Soarelui în Zodiac, ziua săptămânii, fazele Lunii.

Turnul Zytglogge

Tot în orașul vechi, pe lângă mulțimea magazinelor pot fi vizitate numeroase clădiri în stil baroc, datând din secolul al XVIII-lea și Casa Memorială Einstein în care a locuit marele fizician după absolvirea Institutului Tehnologic din Zürich. Aici se află și una dintre cele mai frumoase și mai sugestive fântâni ale orașului împodobită cu statuia unui urs în armură purtând stindardul fondatorului Bernei, Berchtold von Zahringen. Fântâna datează din 1535 și foarte aproape se află o alta cu o copie după o statuie reprezentându-l pe Samson, în sfârșit una mai recentă, din 1779. La capătul străzii principale cu fântâni se află un grup statuar înfățișând ghildele tradiționale prin figuri ale meșteșugarilor.

După ce, în 1848 orașul a devenit capitală a Elveției, a fost construit Parlamentul, care a fost terminat 50 de ani mai târziu și unde se întâlnesc deputații sub o imensă pictură înfățișând Alpii.

Admirabile sunt biserica Sfinții Petru și Pavel, ridicată în 1858, dar și Catedrala orașului a cărei construcție a început în 1421.

Catedrala

Un cartier interesant este Matte, care secole la rând a fost zona atelierelor meșteșugărești și a ghildelor. Acesta a fost însă cu totul schimbat în anii 1970 ai secolului trecut când a devenit o conglomerare de firme, bănci, companii moderne.

Orașul este presărat, de asemenea, de o mulțime de muzee și mănăstiri, de admirabile magazine și spre încântarea vizitatorilor prezintă și o fosă populată de urși bruni care pot fi priviți de aproape.

Vila „Sonet" din Iași

Vila „Sonet" din Iași este casa în care a locuit poetul Mihai Codreanu, „sonetistul" literaturii noastre. Este un muzeu municipal adăpostind casa memorială a poetului, secție a „Muzeului Literaturii Române din Iași".

Poetul a locuit aici din 1934 până la moartea sa, în 1957. Vila a fost construită în stil românesc, în 1934 și a fost deschisă publicului în 1970.

Casa memorială se păstrează aproape în întregime așa cum arăta în timpul vieții poetului cu toate valorile artistice, cu biblioteca, biroul de lucru, sufrageria, dormitorul și toate celelalte anexe.

Sunt expuse manuscrise, ediții prime ale poetului, medalii, scrisori, cărți traduse de Mihai Codreanu, fotografii, mobilier autentic, opere de artă.

Pagină realizată de IRINA STOICA

Simboluri ale umanității

Vârcolacul

Monstru care locuiește în văzduh, printre nori sau sub nori, mănâncă sau întunecă Luna și Soarele.

Credința în existența acestuia este răspândită în toate zonele țării. Mușcă Luna sau Soarele în timpul eclipselor și este alungat prin răpăit de tobe, bătut de table, rugăciune și mătănii.

Iarna, vârcolacii se transformă uneori în oameni, coboară pe câmpuri și fac tot felul de răutăți celor întâlniți pe drum.

În general, nu are o reprezentare corectă dar, ca oameni, pot fi îmblânziți – dacă și-o doresc, prin descântece.

Siberia, mon amour

Pentru mulți oameni de pe întreg cuprinsul planetei, Siberia înseamnă polul frigului, dar și „marca" sinistră a unui masacru fizic, moral și psihic a unui număr imens de persoane. Totuși, acest ținut cu climă deosebit aspră, cu întinse suprafețe populate cel mult de necuvântătoare, poate deveni cea mai primitoare casă pentru unii semeni ai noștri.

Este și cazul Agafiei Lykova, o bătrână care trăiește de 70 de ani în pustietatea nord-asiatică, dintre care 27 de ani și i-a petrecut singură, refuzând permanent propunerile repetate de a fi mutată să locuiască într-un sat sau oraș, între alți oameni. Și, dacă stai să te gândești bine, motivele invocate de ea chiar au o logică justă, ce nu poate fi combătută cu niciun argument venit din partea lumii ce se consideră civilizată: „Viața de afară este înspăimântătoare. Orașul e plin de mașini, de fum, de zgomot... Nu e aer de respirat".

Totuși, asprimea ținuturilor siberiene s-a infiltrat și în viața bătrânei, care își amintește începuturile vieții în acest capăt de lume. Familia ei s-a refugiat aici în anul 1936, din cauza persecuțiilor religioase sovietice. Erau patru copii și trăiau alături de părinți într-o căsuță de lemn. În fiecare zi mâncau cartofi, dar culegeau și rădăcini și tulpini de orz, pe care le pisau până obțineau o făină din care făceau pâine.

Abia în 1978 familia Agafiei a fost descoperită de membrii unei expediții geologice. Atunci, tânăra femeie a văzut pentru prima dată câini și o „ciudățenie" de neînțeles – un elicopter! Astăzi, septuagenara, care dă dovadă de o robustețe de invidiat, viețuiește la fel de modest, într-o colibă sărăcăcioasă de lemn, fără curent electric, fără vreo urmă de aparat „modern" și hrănindu-se cu legumele cultivate în spatele casei, cu peștele prins tot de ea și cu ceea ce îi oferă natura.

O natură care îi este și casă, și familie, o eternitate cu care s-a contopit și de care nici nu se gândește să se despartă, nici măcar după ce inima sa va înceta să bată... *(A.N.P.)*

Deghizare îndrăzneață

Pe malul Mediteranei, în Franța, doi tineri se hotărâseră să facă o faptă curajoasă. Voiau să intre în mare și, în același timp, să verifice vigilența și priceperea poliției. Au hotărât să facă baie într-o zonă interzisă și, desigur, să-i păcălească pe oamenii legii. Au intrat în apă și s-au deghizat în geamanduri.

Bucuria succesului a fost însă de scurtă durată. Oamenii legii i-au descoperit imediat și i-au obligat să iasă la mal. După ce au fost duși la secția de poliție din apropiere au fost amendați fiecare cu câte 135 euro. Nu a fost o distracție prea ieftină, iar succesul pe care contau cei doi a lipsit cu desăvârșire. (I.S.)

Provocări sau obsesii patologice?

Nu e nevoie să existe contexte deosebite, pentru ca unii oameni să se manifeste bizar și uneori în mod burlesc. Din porniri excentrice, din teribilism, poate din plictiseală ori poate dintr-o problemă reală la nivelul percepției mentale a realității, unii se dedau la acte surprinzătoare, ce îi dezgustă pe unii semeni, în timp ce pe alții îi lasă aproape în extaz. Cam într-o asemenea împrejurare au apărut așa-numitele „fenomene web" ce au primit și nume ca #cheesechallenge sau #vanschallenge.

Mai nou sosit în această adevărată „Curte a miracolelor", cel de-al doilea se referă, desigur, la binecunoscuta marcă de încălțări și alte produse sportive Vans. Iar regula e dezarmant de simplă: trebuie pur și simplu să arunci un pantof Vans (în sus, de pe o scară, într-un perete etc.), pentru a demonstra că aceste încălțări cad întotdeauna pe tălpile lor și deci cu șireturile în sus. Poate pentru ca demonstrația să fie cât mai convingătoare, în așa-zisul joc s-a prins însuși vicepreședintele firmei producătoare, Steve Van Doren. Mă rog, el are de unde să arunce cu pantofi în toate părțile!

Dacă o asemenea nebunie mai poate fi cumva înțeleasă și acceptată (cu reținerile de rigoare), nu e deloc recomandabil să dați curs provocării „Tide Pod Challenge", devenită populară, în mod destul de bizar, printre adolescenți. Ideea e ca participantul să se filmeze în timp ce mănâncă... o capsulă de detergent.

Dincolo de ridicolul situației protagonistului, un asemenea act reprezintă și un mare risc în ceea ce privește deteriorarea sănătății. Vorbim despre patologii ale sistemului digestiv, dar, cu siguranță, în acest caz ar trebui luate în calcul și unele tulburări mentale. *(A.N.P.)*

Clienți neobișnuiți

Patronul unui restaurant din Virginia (Statele Unite) a avut ca toți confrații lui, întregul local închis pe o lungă perioadă de restricții cauzată de pandemie.

Relaxarea care a urmat i-a permis să folosească inițial doar 50 la sută din capacitatea restaurantului, dar numai pe terase, restul urmând să fie utilizat mai târziu.

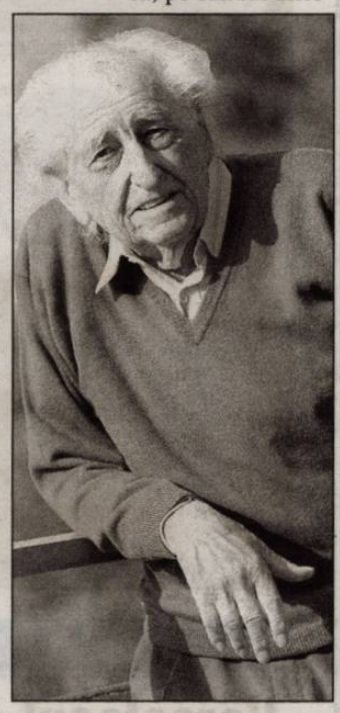
Proprietarul a procedat întocmai dar, cum avea oroare de spațiul gol din interior, l-a populat cu manechine.

Acestea, elegant îmbrăcate, au fost așezate în cele mai neașteptate poziții, iar personalul îi consideră cei mai buni și mai amabili clienți care nu se plâng niciodată de nimic. *(I.S.)*

O întâlnire stranie

Eminentul arhitect Michel Mosser, cel care a conceput, printre altele, Memorialul Generalului de Gaulle de la Colombey-les-deux-Eglises, a relatat într-un cadru restrâns o întâmplare bizară, al cărei protagonist fusese el însuși. Este un așa-numit caz de sincronicitate, pe care știința cu greu ar putea încerca să-l explice.

„În octombrie 1943 – povestea domnul Mosser – am fugit din Alsacia anexată de naziști, pentru a nu fi încorporat forțat în armata germană. Rețeaua care s-a ocupat de evadarea mea se afla la Metz, în Lorena, iar contactul era asigurat de două persoane în vârstă, domnișoarele Haas. Timp de mai multe zile am fost ascuns la persoane ale căror nume nu le-am reținut, eram pitit sub baloți întregi de lenjerie murdară, pe fundul unei căzi dintr-o spălătorie sau în alte locuri asemănătoare.



După 45 de ani, Pierre Haas (care nu are nicio legătură cu susnumitele femei), director al serviciilor veterinare, a tratat în baza prieteniei noastre un câine al nostru la care țineam foarte mult. Pentru a-i mulțumi, am organizat o mică petrecere acasă la noi, în apropiere de Nisa, cu prilejul căsătoriei lui.

Eu stăteam la masă alături de soacra sa, doamna X, cu care evocam amintiri din trecut, în special din provinciile noastre din Est. În timpul discuțiilor, am înțeles că acea persoană locuia la Metz și atunci, în mod firesc, am început să vorbesc despre trecerea mea forțată prin acel oraș, în 1943.

Spre marea mea surprindere, femeia aceea, foarte emoționată, mi-a precizat câteva detalii referitoare la evadarea mea și astfel am descoperit că de fapt fusesem ascuns chiar în locuința ei." Să fi fost oare această întâlnire ceea ce numim „o simplă coincidență"? *(A.N.P.)*

Fascinaţia răului, în filme

Aparent, toată lumea este oripilată de faptele macabre ale criminalilor în serie, indiferent că aceştia vin din viaţa reală sau din imaginaţia scriitorilor ori scenariştilor.

Totuşi, există ceva care îi face pe oameni să resimtă o bizară atracţie faţă de asemenea indivizi fără scrupule, a căror charismă, fie ea şi malefică, nu poate fi pusă la îndoială.

Psihologii au numit acest fenomen „fascinaţia răului" şi veţi fi de acord că el este cât se poate de prezent, parcurgând lista următoarelor personaje de film, care nu lasă pe nimeni indiferent...

Patrick Bateman – *American Psycho*

Incredibil de chipeş, bogat, narcisist şi cultivat, personajul din „American Psycho" îşi pierde minţile din cauza societăţii moderne, atât de materialistă şi lipsită de profunzime şi, în consecinţă, începe să ucidă la întâmplare, pentru a se răzbuna pe ea. În ciuda cruzimii sale

uimitoare, a sângelui rece cu care comite crimele, reacţia spectatorului nu este doar una de oroare, ci şi, în mod uimitor, una de milă faţă de un personaj care, deşi aparent atotputernic, are nevoie de ajutor mai mult decât oricine altcineva.

Samuel L. Jackson – *Pulp Fiction*

Una dintre cele mai mari calităţi ale regizorului Quentin Tarantino este modul în care reuşeşte să combine violenţa dusă la extrem cu viaţa cotidiană. Personajele sale ucid fără să clipească, du-

pă care savurează un hamburger sau discută, filosofic, despre câte-n lună şi-n stele. Ele sunt malefice, dar pot fi şi fermecătoare şi acest lucru este valabil mai ales pentru personajul Jules Winnfield, interpretat de Samuel L. Jackson.

Un asasin la comandă, acesta are o stranie revelaţie de natură religioasă şi, spre deosebire de partenerul său, Vincent Vega (John Travolta) care consideră faptul o simplă coincidenţă, este convins că a primit un semn să renunţe la viaţa de crime şi chiar o face, devenind astfel şi mai fascinant pentru spectator.

Tommy DeVito – *Băieţi buni*

Cine şi-ar fi imaginat că ursuzul hoţ ratat din comedia „Singur acasă" ar putea fi şi un asasin care ucide cu la fel de mare uşurinţă cum ar comanda un whisky? Personajul imaginat de Scorsese şi interpretat magistral de Joe Pesci este nemilos, primejdios, înclinat la crize de furie şi ucide la întâmplare, chiar şi pentru cea mai măruntă jignire, dar în acelaşi tip rămâne prototipul de mafiot simpatic, care spune bancuri, bea, fumează, se distrează cu prietenii şi ştie să se facă simpatic.

El ucide nu din necesitate sau la ordin, ci pentru că îi place să ucidă şi nu are absolut niciun fel de mustrări de conştiinţă, mâncând paste la mama lui, alături de prieteni, imediat după ce îl înjunghie pe un rival, ca şi cum nimic nu s-ar fi

întâmplat. Şi, spre deosebire de alţi criminali din filme, despre care este clar că au serioase probleme „la mansardă", DeVito este cât se poate de sănătos la cap, doar că nu-i pasă de consecinţele faptelor sale. El ştie să se facă atât de simpatic încât, la final, când devine la rândul său victimă, spectatorul simte parcă o strângere de inimă şi ar vrea ca nemilosul mafiot să scape cumva...

Mickey şi Mallory Knox – *Născuţi asasini*

De la Bonnie şi Clyde, America a fost fascinată de cupluri de ticăloşi, deci nu-i de mirare succesul de care s-a bucurat cuplul inventat Mickey şi Mallory, din filmul lui Oliver Stone. Deşi filmul a fost acuzat că ar promova violenţa gratuită, el rămâne totuşi o radiografie perfectă a Americii contemporane, unde media poate transforma orice psihopat într-un erou justiţiar.

Simpatia faţă de ei se declanşează tocmai din pricina opoziţiei faţă de celelalte personaje, care teoretic ar trebui să reprezinte Binele: poliţistul care-i vânează şi care e la fel de psihopat ca şi ei, directorul închisorii, care este un sadic şi jurnalistul care, din goana pentru audienţă, face din ei nişte „haiduci moderni" veniţi să taie răul de la rădăcină într-o Americă profund păcătoasă şi coruptă.

În contrast cu ei, şamanul indian încearcă să-i ajute pe Mickey şi Mallory, căci el nu este parte a societăţii care i-a creat şi respins pe aceştia. El reprezintă singurul personaj pur din film şi este singura victimă pe care cei doi asasini regretă că au ucis-o – fie şi accidental.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

In memoriam

Costin Mărculescu

Iată că ne-a părăsit de curând, prematur, la nici 51 de ani, talentatul şi mereu jovialul actor Costin Mărculescu. Născut la 29 iunie 1969 la Craiova, el a debutat în televiziune în anul 1984, la vârsta de 15 ani, în doua piese de teatru „Misiune specială" şi „Ecaterina Teodoroiu", iar în cinematografie în 1985, în filmul regizoarei Cristiana Nicolae „Al patrulea gard lângă debarcader".

În 1986 a avut sanşa să fie distribuit în cel mai bine vândut film românesc din istorie, în regia lui Nicolae Corjos, celebrul „Liceenii" alături de Ştefan Bănică Jr., Oana Sârbu, Mihai Constantin, Tudor Petruţ, Cesonia Postelnicu, Ion Caramitru, Tamara Buciuceanu, George Ivaşcu etc.

A absolvit în 1993 Academia Naţională de Teatru şi Film I.L. Caragiale şi s-a făcut remarcat şi după Revoluţie, în filme precum „Compromisul" (1995) şi „Patul lui Procust" (2001). De asemenea, a avut o intensă activitate teatrală, colaborând cu multe trupe de teatru şi fiind mereu o prezenţă scenică efervescentă şi apreciată. A fost una dintre cele mai cunoscute figuri ale show-bizz-ului autohton, prezenţele lui în emisiuni, concursuri şi spectacole de televiziune, la diverse posturi româneşti, fiind foarte gustate de public.

A susţinut peste 2.000 de spectacole de teatru în ţară şi în străinătate, jucând împreună cu actori legendari, ca Florin Piersic, Mişu Fotino, Alexandru Lulescu, Dem Rădulescu, Nicu Constantin, Tamara Buciuceanu, Emil Hossu, Catrinel Dumitrescu, George Constantin, Silviu Stănculescu, Constantin Diplan, Stela Popescu, Alexandru Arşinel, Mitică Popescu, Cezara Dafinescu sau Horaţiu Mălăele etc. Totodată, pe lângă harul artistic incontestabil, a dovedit şi talent în afaceri, punând, în 1999, bazele unei şcoli artistice de modelling şi dans sportiv care i-a purtat numele.

Expoziţii & activităţi culturale

Documente, pergamente şi hărţi

Ne-am luat cu problemele deciziei „staţi acasă"şi am trecut cu vederea că încă din 28 februarie la Palatul Şuţu a fost deschisă expoziţia tematică *Restaurare bunuri culturale mobile pe suport papetar* care trebuia să dureze până pe 10 mai. Numai că muzeul a fost închis pe perioada stării de urgenţă cauzată de pandemia de coronavirus, iar acum, că s-a redeschis pentru public din 23 mai, expoziţia tematică, care prezintă carte veche românească şi străină, documente pergament şi hărţi, va putea fi vizitată la Palatul Suţu până pe data de 28 iunie, după cum anunţă Muzeul Municipiului Bucureşti.

Ce vor putea descoperi „pe viu", şi nu online, vizitatori? Pe lângă chipul reconstituit al lui Mihai Viteazul, publicul poate vedea un document rar, păstrat de pe vremea sa, realizat pe pergament, datat 1593-1594, care face parte din Colecţia de documente a Muzeului Municipiului Bucureşti (MMB), informează instituţia muzeală, într-o postare pe pagina de Facebook.

În ceea ce priveşte hărţile, ele fac parte din colecţia de hărţi vechi, de o valoare deosebită, fiind cele mai vechi hărţi din colecţie (secolul XVI), toate trei aparţinând cartografului şi cosmografului Sebastian Münster şi reprezintă rarităţi în cadrul colecţiei MMB, fiind realizate prin xilogravură.

Cât despre cărţile expuse, ele aparţin unor proprietari anteriori cunoscuţi. Astfel, „Dr. George Severeanu a achiziţionat, la 25 iulie 1906, volumul lui Dominici Santorini – «Observationes Anatomicae», tipărit la Veneţia, 1724. Dr. Nicolae Minovici a avut în colecţiile sale un «Ceaslov», tipărit la Bucureşti, în 1785. De asemenea, «Mineiul pe octombrie», Râmnic, 1776 (ediţia I) a aparţinut iniţial Bisericii Scaunelor din Bucureşti, fiind achiziţionat de prof. R. Caracaş de la călugării Schitului Balamuci în 1957 şi ulterior donat Muzeului Municipiului Bucureşti, iar «Psaltirea», Bucureşti, 1806, a aparţinut bisericii din comuna Frăsinetu (azi judeţul Călăraşi)", precizează MMB.

Opt stele muzicale

Se spune că timpul le şterge pe toate. Această veche observaţie plină de înţelepciune, se aplică şi stelelor. Nu chiar tuturor, doar unora mai... terestre. Acesta este cazul celor opt plăci din marmură neagră încrustate cu stele din bronz, ce poartă semnăturile marilor muzicieni care au trecut de-a lungul timpului prin Timişoara, amplasate pe Aleea muzicienilor din faţa Filarmonicii Banatul. În cei 10 ani de când au fost inaugurate, ploile şi zăpezile, paşii trecătorilor prea grăbiţi pentru a le ocoli, au trudit neîncetat la deteriorarea lor, Aşa că autorităţile s-au hotărât să ia măsuri drastice, ele au fost scoase pentru a fi retuşate şi mutate în alt loc mai ferit.

Directorul Filarmonicii Banatul, Ioan Coriolan Gârboni, anunţa într-un comunicat preluat de Agerpres că, plăcile sunt scoase, urmând să soseasca o parte din materiale, „pentru a le supune procesului de refacere a scrisului şi retuşarea lor, după care sperăm să primim şi vitrifiant pentru a le acoperi. Plăcile nu vor mai putea fi puse în aceleaşi poziţii pentru că se vor construi două piste de biciclete şi este foarte periculos, întrucât pistele sunt marcate cu un material care este mai alunecos, iar dacă un biciclist cade, se lasă cu dosar penal", a explicat directorul instituţiei.

Unde vor ajunge noile „stele" muzicale? Există mai multe locuri unde ar putea fi reamplasate stelele muzicienilor, fie lângă zidul din faţa instituţiei, într-un loc mai puţin circulat, fie pe platoul exterior, de la intrarea în sala de concerte, este de părere directorul filarmonicii.

Pe de altă parte, Asociaţia Pro Philarmonia, care a realizat pe banii membrilor săi aceste plăci, „ar dori să le pună pe acel platou din stradă, unde este spaţiu suficient pentru încă patru plăci dedicate altor muzicieni şi care sunt deja în lucru, urmând să fie gata în toamnă".

Aşa că în toamnă, timişorenii vor putea privi noile stele, retuşate şi recondiţionate, cu semnăturile lui George Enescu, Bartok Bela, Gheorghe Dima, Johannes Brahms, Franz Liszt, Johann Strauss, Joseph Joachim şi Sabin V. Drăgoi.

GEORGE CUŞNARENCU

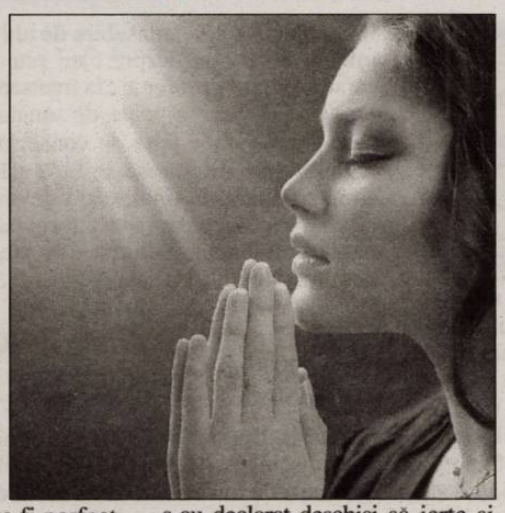
O „alianţă" a religiei cu medicina

De mii de ani, se vorbeşte şi se demonstrează practic că starea de sănătate a omului poate depinde şi de anumite practici care ţin de religie.

Sunt aspecte care încă nasc controverse, din cauza imposibilităţii aducerii de probe strict ştiinţifice în sprijinul lor, dar sunt şi dovezi evidente, incontestabile ale unor asemenea legături.

Rolul binefăcător al rugăciunii

Probabil toată lumea a auzit despre puterea de vindecare a rugăciunii, care uneori face adevărate minuni. Asemenea istorii rămân însă întotdeauna pură fantezie pentru persoanele care nu cred, fie ele cu convingeri ateiste ori de altă natură. În cadrul unei anchete, nouă din zece americani au afirmat că se roagă cel puţin ocazional. Prof. Nathaniel Lambert, psiholog la Universitatea din Florida, a studiat aceste fapte şi a ajuns la următoarea concluzie: de ce să nu ne rugăm pentru cei care ne-au făcut vreun rău oarecare? Poate că acest lucru va duce la iertare şi, la rândul său, va îmbunătăţi relaţiile dintre oameni. O viziune aparent dogmatică, dar care s-a dovedit a fi perfect veridică. În consecinţă, prof. Lambert şi colegii săi au decis să experimenteze şi să dovedească aceasta ştiinţific.



Cercetătorii au împărţit un număr de voluntari în două grupuri: în primul grup, oamenii s-au rugat în fiecare zi pentru bunăstarea partenerului, iar în doilea grup înregistrau propriile gânduri privitoare la partener. Ulterior, oamenii de ştiinţă au măsurat nivelul de „iertare". Prin „iertare", ei au conceput o scădere a emoţiilor negative care apar atunci când o persoană este tratată nedrept. Rezultatele au arătat că în acele cupluri în care unul dintre parteneri se ruga, dorinţa de răzbunare sau de a face rău era mică. Partenerii s-au declarat deschişi să ierte şi să continue relaţia lor.

Dar cum anume influenţează rugăciunea în mod pozitiv atitudinea şi modul de a gândi al oamenilor? Psihologii au emis în acest sens o ipoteză plauzibilă: de obicei, în cuplu partenerii împărtăşesc ideile lor, ei au obiective comune, dar atunci când se ceartă, se gândesc frecvent la ceea ce numim răzbunare şi la motivele supărării lor.

În consecinţă, se concentrează pe ei înşişi şi este foarte dificil de a schimba această tendinţă. Probabil, rugăciunea poate ajuta la devierea atenţiei, a concentrării gândurilor de la ei înşişi spre alţii şi atunci resentimentele dispar.

Postul negru protejează creierul

Experimente efectuate de cercetătorii de la National Institute of Aging din Baltimore, SUA, pe rozătoare de laborator au arătat că reducerea masivă a numărului caloriilor consumate a dus la prelungirea vieţii acestora, însă acest experiment nu poate fi reprodus pe oameni.

Recent, s-a descoperit că persoanele care nu consumă niciun fel de aliment timp de o zi sau două beneficiază de un efect de protejare a creierului împotriva maladiilor degenerative.

Profesorul Mark Mattson, conducătorul laboratorului de neuroştiinţe al institutului, a declarat că „reducerea numărului de calorii poate proteja creierul, însă efectul nu poate fi obţinut prin reducerea cantităţii de mâncare consumate. Cea mai bună variantă este adoptarea unor perioade de post total, în care nu se consumă nimic, alternate cu perioade în care se poate consuma orice aliment".

Cercetătorii au mai constatat că, atunci când cantitatea de calorii consumate este redusă drastic, se observă creşterea cantităţii de substanţe chimice din creier care au rol de „mesager celular".

Aceste substanţe deţin un loc important în stimularea creşterii neuronilor din creier, proces ce contracarează efectul unor afecţiuni grave, asociate în special bătrâneţii, precum Alzheimer sau Parkinson. „Celulele creierului sunt supuse unui stres ce produce un efect similar celuia pe care exerciţiul fizic îl are asupra celulelor din muşchi. Aşadar, efectul este unul pozitiv", a explicat prof. Mattson.

Alimentaţia poate ucide

Afirmaţia aforistică despre mâncarea ce poate îmbolnăvi grav până la a ucide nu este o simplă vorbă-n vânt, lucru confirmat în repetate rânduri chiar de studii din domeniul medical. Reperele concrete dintotdeauna ale acestei idei sunt îndeobşte cunoscute, însă frecvent ignorate de numeroase persoane, din nenumărate motive. Iar efectele pot deveni fatale.

Astfel, oamenii de ştiinţă americani de la Universitatea Tufts au descoperit că peste 80.000 de cazuri noi de cancer detectate în

Statele Unite în fiecare an au legătură cu alimentaţia nesănătoasă.

Factorii de risc includ o cantitate insuficientă de cereale integrale, fructe, legume şi produse lactate, precum şi o cantitate excesivă de carne gătită, carne roşie şi băuturi îndulcite, nemaivorbind despre conserve, mezeluri şi toate produsele alimentare cu un conţinut mai ridicat ori mai scăzut de chimicale.

Cancerul de colon şi cel al intestinului subţire au cea mai mare legătură cu alimentaţia. Pe parcursul unui singur an, mai mult de 52.000 de cazuri de cancer colorectal au fost cauzate de alimentaţia incorectă (38% din numărul total de cazuri de cancer colorectal).

Cancerul apărut la nivelul gurii, faringelui şi laringelui se află pe locul al doilea (14.400 de cazuri); urmează cancerul uterin (3.165 de cazuri) şi cancerul de sân la femei aflate în postmenopauză (3.060 de cazuri) – toate însă fiind tributare aceluiaşi mod nesănătos de hrănire.

Medicamente banale, dar... foarte periculoase

Numai în SUA, sute de mii de oameni ajung anual la spital din cauza medicamentelor luate greşit.

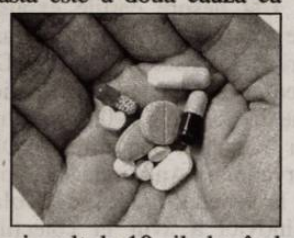
Nu avem statistici pentru ţara noastră, dar putem să bănuim că nu stăm deloc mai bine deoarece mulţi oameni consideră că medicamentele eliberate fără reţetă nu sunt periculoase. În realitate, ele au efecte secundare ca orice alt medicament, iar supradozele pot duce chiar şi la deces!

● ***Paracetamolul.*** Util pentru răceală, dureri de cap, dureri menstruale şi aproape nelipsit din casele noastre, dar puţini ştiu că dozele mari sunt hepatotoxice. Supradoza de paracetamol este cea mai frecventă cauză a insuficienţei hepatice, afecţiune ce poate fi fatală şi manifestată prin dureri abdominale, vărsături şi icter. Ţineţi cont că paracetamolul se găseşte sub diverse denumiri comerciale şi nu combinaţi mai multe produse cu acelaşi conţinut.

● ***Inhibitorii pompei de protoni.*** În această categorie cu denumire ciudată se încadrează medicamentele pentru ulcer (Omeran, Omez, Lanzap, Controloc), pe care obişnuim să le luăm şi pentru arsuri gastrice. Aceste substanţe pot da dependenţă în numai câteva săptămâni şi împiedică absobţia mineralelor şi vitaminelor, ceea ce poate duce în timp la carenţe grave. Nu folosiţi asemenea inhibitori mai mult de patru săptămâni încontinuu. Contra arsurilor la stomac luaţi antiacide!

● ***Antihistaminicele*** te scapă rapid de simptomele alergiei, însă cele din generaţiile mai vechi, care conţin difenhidramină, dau o stare de ameţeală. Pe lângă faptul că este neplăcută, această senzaţie afectează capacitatea de concentrare, necesară la volan, de pildă. Antihistaminicele cu difenhidramină se iau seara.

● ***Antiinflamatoarele nesteroidiene*** sunt foarte utile pentru dureri şi răceală, dar dozele mari administrate pe perioade îndelungate pot afecta serios stomacul. Aceasta este a doua cauză ca frecvenţă a ulcerului gastric. Ele pot afecta inima şi rinichii. Se iau după masă sau după un pahar cu lapte. Nu se iau mai mult de 10 zile la rând fără a consulta medicul. Aceste substanţe se găsesc sub mai mult nume de marcă – Nurofen, Advil, MIG 400 etc.



PE SCURT
despre sănătatea dumneavoastră

Cercetătorii de la University College London, Marea Britanie, au analizat datele a peste un milion de pacienţi şi au ajuns la concluzia că un indice de masă corporală (IMC) ridicat, înregistrat chiar şi cu două decenii înainte de primele semne ale bolii, indică un risc crescut de apariţie a demenţei. Cu fiecare creştere a IMC cu 5 unităţi, riscul demenţei creşte cu 16–33%.

S-a observat însă că IMC este mai scăzut chiar înainte de declanşarea bolii la pacienţii cu risc iminent , în comparaţie cu subiecţii sănătoşi. Studiul confirmă atât efectul advers al obezităţii, cât şi pierderea în greutate datorată schimbărilor metabolice din perioada dinaintea bolii.

Oamenii de ştiinţă au analizat 39 de studii longitudinale, incluzând datele a 1.349.857 de persoane din Franţa, Finlanda, Suedia, Marea Britanie şi Statele Unite ale Americii. Niciunul dintre subiecţi nu suferea de demenţă la momentul începerii studiului, care a fost publicat ulterior în

De la supraponderabilitate, la demenţă!

jurnalul medical „Alzheimer & Demenţă".

După 38 de ani, s-a observat că 6.894 din pacienţii înscrişi în studiu au fost diagnosticaţi cu demenţă. Echipa de cercetători s-a întrebat de ce indicele de masă corporală este mai scăzut înaintea momentului de declanşare a bolii. Răspunsul a fost că, destul de posibil, această stare este cauzată de pierderile de memorie, care îi determină pe oameni să aibă mai puţină grijă de ei înşişi sau, poate, din cauza pierderii de apetit, a mirosului sau altor schimbări metabolice.

Cercetătorii sugerează ca studiile viitoare să determine care este legătura dintre IMC şi diferitele tipuri de demenţă, precum Alzheimer, demenţa frontotemporală sau boala difuză cu corpi Lewy. Totodată, s-a remarcat la nivel global o realitate deosebit de gravă: circa 47 de milioane de pacienţi suferă de demenţă!

Mai mult decât atât, estimările sugerează că, până în 2030, numărul va creşte la 75 de milioane, iar în 2050 vor trăi pe glob132 de milioane de persoane afectate de boli neurodegenerative. Descoperirile cercetătorilor britanici sunt cu atât mai importante, cu cât nu există un tratament care să vindece demenţa.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU